

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

தரம் 9

(2018 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளது)

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞானத் துறை
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்
மகரகம
இலங்கை
www.nie.lk

அச்சிடுதலும் விநியோகமும் - கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் 9
ஆசிரியர் வழிகாட்டி
முதலாம் பதிப்பு 2018

© தேசிய கல்வி நிறுவகம், மகரகம்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
விஞ்ஞானத்துறை
விஞ்ஞான தொழினுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
இலங்கை

இணையத்தளம்: www.nie.lk

மின்னஞ்சல்: info@nie.lk

அச்சுப்பதிப்பு:

கௌரவ கல்வி அமைச்சரின் செய்தி

இலங்கை மாணவர்களுக்குத் தரமானதொரு கல்வியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் எனும் இலக்கைக் கொண்ட கல்வி அமைச்சரின் பொறுப்பை நிறைவேற்றுவதற்கு ஆசிரியர்களிடமிருந்து கிடைக்கின்ற பங்களிப்பு மகத்தானதாகும். துரிதமாக மாற்றமுறும் ஒரு சமூகத்தில் நவீன மாற்றங்களுக்கும் சவால்களுக்கும் முகம் கொடுக்கக்கூடிய பிரஜைகளை உருவாக்குவதில் ஆசிரியரின் பொறுப்பு மகத்தானதாகும்.

காலத்தின் தேவைகருதி இற்றைப்படுத்தப்பட்ட பாடத்திட்டத்தை வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாட்டில் அமுல்படுத்துவதில் ஆசிரியருக்குக் கைகொடுக்கும் ஆசிரியர் வழிகாட்டியானது கல்வியில் மிக முக்கியமானதொரு சாதனமாகும். உலகக் கல்வி நோக்கங்களை நிறைவு செய்யும் நோக்குடன் அரசு கொண்டு செல்லும் செயலொழுங்குகள் வெற்றியளிப்பது வகுப்பறைக்குள் ஏற்படுகின்ற விழிப்புணர்ச்சி மூலமேயாகும். இதற்காக ஆசிரியரை பலப்படுத்துவதற்கு கல்வி அமைச்சரானது தொடர்ந்து நடவடிக்கை மேற்கொள்கின்றது.

அறிவு மேலோங்கியுள்ள ஒரு சமூகத்தில், புதிய கல்வி ஆய்வுகளுக்குத் தூண்டுதல் வழங்கி, பாரம்பரிய அறிவு ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சரியான சமநிலை ஆளுமையுடன் கூடிய எதிர்கால சந்ததியொன்றைக் கட்டியெழுப்பும் இலக்கை நோக்கிப் பயணிக்கும் ஆசிரியர்களுக்கு சிரம் பணிகிறேன். உலகின் ஏனைய பிரபல்யமிக்க நாடுகளுடன் போட்டியிடக்கூடிய மாணவர்களுக்கு, எமது தாய்நாட்டைச் சிறந்ததொரு களமாக்குவதில் ஆசிரியர்களின் ஒத்துழைப்பைத் தொடர்ந்தும் எதிர்பார்க்கின்றேன்.

இவ்வாசிரிய வழிகாட்டியை உருவாக்குவதில் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்ட வளவாளர்களுக்கும் தேசிய கல்வி நிறுவகத்திற்கும் எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிப்பதுடன், அச்சிட்டு விநியோகிக்கும் நடவடிக்கைகளில் ஒத்துழைப்பு வழங்கிய கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்திற்கும் எனது பாராட்டுக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

அகில விராஜ் காரியவசம்
கல்வி அமைச்சர்

பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

2007 ஆம் ஆண்டு நடைமுறையிலிருந்து உள்ளடக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட பாட விதானத்தை நவீனப்படுத்தி, தேசிய கல்வி நிறுவகம், ஆரம்ப, இடைநிலை கல்விப் பரப்புக்களின் எட்டு வருட சுழற்சி முறையான, புதிய தேசியமட்ட பாடவிதானத்தின் முதல் பாகத்தினை அறிமுகப்படுத்தியது. தேசிய கல்வி ஆணைக்குழுவினால் முன்மொழியப்பட்ட தேசிய கல்வி இலக்குகளை அடிப்படை நோக்காகக் கொண்டு, இது செயற்படுத்தப்பட்டதுடன் பொதுத் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்து வந்தது.

பல்வேறுபட்ட கல்வியாளர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளினதும், கருத்துக்களினதும் பொருத்தப்பாட்டுடன் பகுத்தறிவு வாதத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு பாடவிதானம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. அதன் தொடர்ச்சியாக பாடவிதானச் சுழற்சியின் இரண்டாம் பாகம் 2015 ஆம் ஆண்டில் இருந்து கல்வி முறையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

இந்தப் பகுத்தறிவுவாத நடைமுறையின் கடைநிலையிலிருந்து உயர்நிலை வரை அனைத்துப் பாடங்களிலும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட முறையில் தேர்ச்சிகளை வளர்த்தெடுப்பதற்காக, கீழிருந்து மேல்நோக்கிய நடைமுறைப்படுத்தப்படும் அணுகுமுறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஒரே பாடத்தின் உள்ளடக்கத்தினை ஏனைய பாடங்களிலும் மீண்டும் பாவிப்பதனைக் குறைப்பதற்காகவும், பாடத்தின் நோக்கங்களை மட்டுப்படுத்துவதற்காகவும், செயற்படுத்தக்கூடியதான மாணவர் மையப் பாடவிதானம் ஒன்றை உருவாக்கும் நோக்கிலும் கிடையான ஒருங்கிணைப்பானது செயற்பட்டு வருகின்றது.

ஆசிரியர்களிற்கு, அவர்களது வகுப்பறைக் கற்பித்தல்களை வழிப்படுத்துவதற்கு அவசியமான வழிகாட்டுதல்களை வழங்குவதற்காகவும், தங்களைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் பொருத்தப்பாட்டுடன் ஈடுபடுத்திக் கொள்வதற்காகவும், வகுப்பறை அளவீடுகளையும் மதிப்பீடுகளையும் பொருத்தமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதனை நோக்கமாகக் கொண்டு புதிய ஆசிரிய வழிகாட்டி நூல்கள் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த வழிகாட்டி நூல்கள், ஆசிரியரை ஒரு பொருத்தப்பாடுடைய ஆசிரியராக வகுப்பறையில் செயற்பட வைக்கின்றது. இந்த வழிகாட்டி நூல்களினூடாக, ஆசிரியர்கள் தங்கள் மாணவர்களின் தேர்ச்சிகளை வளர்த்தெடுக்கத் தேவையான தர உள்ளீடுகளையும், செயற்பாடுகளையும் தாங்களாகவே தெரிந்தெடுக்கும் சுதந்திரத்தினையும் பெற்றுக்கொள்கின்றனர். விதந்துரைக்கப்பட்ட பாடப் பரப்புக்களின் பாரிய சமைகள் இல்லாதொழிக்கப்படுகிறது. ஆதலால், இப்புதிய ஆசிரிய வழிகாட்டி நூல்கள் முழுப்பயன்பாடு உடையவையாவதற்கு, கல்வி வெளியீட்டாளர்களினால் வெளியிடப்படும் விதந்துரைக்கப்பட்ட பாட நூல்களின் உச்சப்பயன்பாட்டினை பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகின்றது.

இப்புதிய பகுத்தறிவுவாத பாடவிதானத்தினதும், புதிய ஆசிரிய வழிகாட்டி நூல்கள், புதிய பாடநூல்களினதும் அடிப்படைக் குறிக்கோள், மாணவர்களை ஆசிரிய மையக் கல்வியிலிருந்து விடுவித்து, செயற்பாடுகளுடன் கூடிய மாணவர் மையக்கல்வியினை நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய கல்வி முறைமையினால், பூகோள தொழில் சந்தைகளுக்கு தேவையான தேர்ச்சிகளும் திறன்களும் மிக்க மனித வளத்தினை வழங்கக்கூடிய மாணவர்களின் எண்ணிக்கையினை விருத்தி செய்யக்கூடியதாயிருத்தலேயாகும்.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் இந்நிறுவகப் பேரவையின் அங்கத்தவர்களுக்கும், கல்வி அலுவல்கள் சபையின் அங்கத்தவர்களுக்கும், இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டி நூல்களின் உருவாக்கத்திற்குப் பங்களிப்புச் செய்த வளவாளர்களுக்கும் மற்றும் இவ்வயரிய நோக்கத்திற்காக அர்ப்பணிப்புடன் பணியாற்றிய அனைவருக்கும் எனது நன்றிகளையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

கலாநிதி. திருமதி. ஜயந்தி குணசேகர
பணிப்பாளர் நாயகம்

கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகத்தின் செய்தி

2015 ஆம் ஆண்டு ஆரம்பமாகிய புதிய கலைத்திட்ட மறுசீரமைப்புக்கு இணங்க ஆசிரியர் வழிகாட்டிகளின் அச்சிடல் மற்றும் விநியோகித்தல் என்பவற்றைக் கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம் மேற்கொள்கின்றது. இதற்கிணங்க தரம் 6, 10 போன்றவற்றிற்கு 2015 ஆம் ஆண்டும், தரம் 1, 7, 11 போன்றவற்றிற்கு 2016 ஆம் ஆண்டும், தரம் 2, 8 போன்றவற்றிற்கு 2017 ஆம் ஆண்டும் ஆசிரியர் வழிகாட்டிகள் அச்சிடப்பட்டு விநியோகிக்கப்பட்டன. இதனுடன் இணைந்ததாக 2018 இல் புதிய பாடத்திட்டத்திற்கிணங்க ஆக்கப்பட்ட தரம் 3, 9 களுக்குரிய இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டி உங்களுக்குக் கிடைக்கின்றது.

வகுப்பறைக்குள்ளும் அதற்கு வெளியேயும் மாணவர்களின் அறிவு விருத்திச் செயற்பாட்டுக்கு வழிகாட்டுவோர் ஆசிரியர்களே. மேலும், பாடத்திட்டத்தால் எதிர்பார்க்கப்படும் தேர்ச்சி மட்டங்களை நோக்கி மாணவர்களை வழிநடாத்தும் முக்கிய நபரும் ஆசிரியரேயாவார். இந்நோக்கத்தை அடைவதற்கு அவ்வாசிரியர் வழிகாட்டி உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும். இவ் ஆசிரியர் வழிகாட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வழிகாட்டல்களைக் கற்றுப் பின்பற்றுவதன் மூலம் கற்றல் - கற்பித்தல் செயன்முறையை அதிக பயனுறுதியுடையதாக மாணவர்களுக்கு வழங்கும் பொறுப்பு ஆசிரியர்களாகிய உங்களைச் சார்ந்ததாகும். இப்பொறுப்பை உணர்ந்து செயற்படும் நீங்கள் பெறுமதிமிக்க ஒரு வளம் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை.

அறிவு, திறன்கள், மனப்பாங்குகள், தேர்ச்சிகள் என்பனவற்றையும் வலிமையான சமூக மற்றும் உள்ளார்ந்த திறன்களையும் கொண்ட முழுமையான பிரசைகளை சமூகத்திற்கு வழங்கும் பொறுப்பு உங்களுடையதே. தற்கால உலகின் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கக் கூடிய எதிர்கால சந்ததியை நீங்கள் உருவாக்குவீர்கள் என்பதே என் எதிர்பார்ப்பாகும். உங்கள் ஆற்றலை உறுதியாக்குவதன் மூலம் அவ்வெதிர்ப்பை வெற்றிகரமாக்குவதற்கு இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டி உங்களுக்கு உதவும் என உறுதியாக நம்புகின்றேன்.

ஐ. எம். கே. பி. இலங்கசிங்க

கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம்

கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

‘இசுருபாய’

பத்தரமுல்ல

2017.01.02

பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி

கடந்த காலந்தொட்டு கல்வியானது தொடர்ந்து மாற்றங்களுக்குட்பட்டு வருகின்றது. அண்மிய யுகத்தில் இம்மாற்றங்களானவை மிக வேகமாக ஏற்பட்டன. கற்றல் முறைகளைப் போன்று தொழில்நுட்பக் கருவிகளின் பாவனை மற்றும் அறிவுத் தோற்றங்கள் தொடர்பாகவும் கடந்த இரு தசாப்தங்களில் கூடியளவு மறுமலர்ச்சி ஏற்பட்டு வருவதனைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இதற்கமைய, தேசிய கல்வி நிறுவகமும் 2017 ஆம் ஆண்டுக்குரிய கல்வி மறுசீரமைப்பிற்காக எண்ணிலடங்காத பொருத்தமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றது. பூகோளமய ரீதியாக ஏற்படும் மாற்றங்கள் தொடர்பாகச் சிறந்த முறையில் அறிந்து, உள்நாட்டுத் தேவைக்கமைய இசைவுபடுத்தி, மாணவர் மையக் கற்றல் - கற்பித்தல் முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு, புதிய பாடதிட்டம் திட்டமிடப்பட்டுப் பாடசாலை முறைமையின் முகவர்களாகச் சேவையாற்றும் ஆசிரியர்களாகிய உங்களிடம் இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியை ஒப்படைப்பதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இவ்வாறான புதிய வழிகாட்டல் ஆலோசனையை உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுப்பதன் நோக்கம், அதன் மூலம் சிறந்த பங்களிப்பைப் பெற்றுத் தரமுடியும் என்ற நம்பிக்கையாகும்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியானது வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயலொழுங்கின் போது உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும் என்பதில் எனக்கு எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை. அதேபோன்று இவ்வழிகாட்டியின் துணைகொண்டு நடைமுறை ரீதியான வளங்களையும் பயன்படுத்தி மிகவும் விருத்தி கொண்ட விடயப் பரப்பினூடாக வகுப்பறையில் செயற்படுத்துவதற்கு உங்களுக்கு முழுமையான சுதந்திரமுண்டு.

உங்களுக்கு வழங்கப்படும் இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியைச் சிறந்த முறையில் விளங்கி, மிகச் சிறந்த ஆக்கபூர்வமான மாணவர் சமூகமொன்றை உருவாக்கி, இலங்கையைப் பொருளாதார மற்றும் சமூக ரீதியில் முன்னேற்றிச் செல்வதற்குப் பொறுப்புடன் செயற்படுவீர்கள் என நான் நம்பிக்கை கொள்கின்றேன்.

இவ்வாசிரியர் வழிகாட்டியானது இப்பாடத்துறையுடன் தொடர்புடைய ஆசிரியர்கள், வளவாளர்கள் என்போர்களின் சிறந்த முயற்சியினாலும் அர்ப்பணிப்பினாலும் உருவாக்கப் பட்டுள்ளது.

கல்வித் துறையின் அபிவிருத்திக்காக இப்பணியை மிக உயர்ந்ததாகக் கருதி அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்ட உங்கள் அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

எம். எப். எஸ். பி. ஜயவர்தன

பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

கலைத்திட்டக் குழு

வழிகாட்டலும் அனுமதியும் : கலாநிதி (திருமதி) ரி.ஏ.ஆர்.ஜே. குணசேகர
பணிப்பாளர் நாயகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

ஆலோசனையும் மேற்பார்வையும் : திரு. எம். எப். எஸ். பி. ஐயவர்தன
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்
விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப பீடம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

விடயத் தலைமை : திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு
பிரிவுத் தலைவர், சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்
சுகாதாரமும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

வளவாளர்கள்: வைத்தியர் அயிஷா லொக்கு பாலசூரிய,
பொதுமக்கள் விசேட வைத்தியர்,
குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை, சுகாதார அமைச்சு.

செல்வி ரேணுகா பீரிஸ்,
பணிப்பாளர், சுகாதார ஊட்டத்துக்கான பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.

திரு. ரோஹன கருணாரத்ன,
பணிப்பாளர் (ஓய்வு), விளையாட்டு உடற்கல்விப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.

திரு. கே. யூ. டி. தனவர்தன,
உபபீடாதிபதி (ஓய்வு), பஸ்துன்ரட்ட தேசிய கல்விக் கல்லூரி.

திரு. எம். எச். எம். மிலான்,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு)

திரு. பீ. எல். எஸ். சம்சன்,
ஆசிரிய ஆலோசகர் (ஓய்வு)

திரு. அனூர அபேவிக்கிரம
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
விளையாட்டும் உடற்கல்விக்குமான பிரிவு, கல்வி அமைச்சு.

திரு. ஏ. ஜீ. எவ். ஐயரட்ன,
விரிவுரையாளர், நில்வலா தேசிய கல்விக் கல்லூரி.

திரு. கே. மஹேஷ் சந்தன வீரக்கோன்,
ஆசிரிய ஆலோசகர், கோட்டக் கல்விக் காரியாலயம், கொழும்பு தெற்கு.

திரு. எஸ். என். விஜேசிங்க,
ஆசிரிய ஆலோசகர், கோட்டக் கல்விக் காரியாலயம், தெஹிவல.

திரு. எம். எம். ஏ. எம். கே. முனசிங்க,
ஆசிரியர் சேவை, சாராநாத் ம.வி, குளியாப்பிட்டிய.

திருமதி. வஜிரா பத்மினி வீரக்கொடி,
ஆசிரியர் சேவை, தர்மாசோக வி. அம்பலாங்கொட.

திரு. ஜே. என். பிரபாத் இந்திக்க,
ஆசிரியர் சேவை, மகிந்த ராஜபக்ஷ ம.வி, ஹோமாகம.

திரு. சமிந்த கித்சிரி லியனகே,
ஆசிரியர் சேவை, சுமன பாலிகா ம.வி, ரத்னபுர.

திரு. எச். பீ. எஸ். குணவர்தன,
ஆசிரியர் சேவை, ஸ்ரீ ரத்னபால வித்தியாலயம், பதுளை

செல்வி. நெலுகா தமயந்தி,
ஆசிரியர் சேவை, சுவர்ணபாலி பாலிகா வித்தியாலயம், அனுராதபுரம்.

செல்வி. ஏ. ஜீ. ஏ. அலுத்தம,
ஆசிரியர் சேவை, ஜயன்தி ம.வி, பதவிழ்ப்புர.

திரு. கே. டப்ளியூ. டி. ஏ. எஸ். தர்மசேன,
ஆசிரியர் சேவை, உடமத்த மிஹிந்து ம.வி, எஹலியகொட.

திரு. எம். எம். எம். நியாஸ்,
ஆசிரியர் சேவை, கோட்டக் கல்விக் காரியாலயம், குளியாப்பிட்டிய தெற்கு.

தொகுப்பு:

பேராசிரியர் திரு. பூஜித விக்கிரமசிங்க,
வைத்திய கல்லூரி, கொழும்பு.

திரு. தம்மிக கொடித்துவக்கு,
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

திருமதி. நதீ அமா ஜயசேக்கர,
கல்வியியலாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

தமிழாக்கம்:

திரு. எம். எச். எம். மிலான்,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு)

கணினி வடிவமைப்பு:

செல்வி. கமலவேணி கந்தையா,
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

சித்திரம்:

திரு. ஜானக சமர திவாக்கர,
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
வலயக் கல்விக் காரியாலயம், கலேவெல.

விவித உதவிகள்:

திருமதி. பத்மா வீரவர்தன,
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

திரு. மங்கள வெலிப்பிட்டிய,
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

திரு. ரஞ்சித் தயாவங்ச,
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உபயோகிப்பது தொடர்பான ஆலோசனைகள்

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான நற்பழக்கங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆத்மீக ரீதியில் பயனுள்ள வாழ்வை மேற்கொள்வதற்கு அவசியமான அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதே சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் நோக்கமாகும். பொதுவாகக் கூறுவதாயின் செயற்றிறனுடைய ஆரோக்கிய சமூகமொன்றை உருவாக்குவதாகும். இவ்வெதிர்பார்ப்பினை அடைவதற்காகச் சுகாதாரமும், உடற்கல்வியும் 6 - 9 ஆம் தரங்களில் கட்டாய பாடமாகவும் 10 - 11 ஆம் தரங்களில் மேலதிகப் பாடமாகவும் பாடசாலைகளில் கற்பிக்கப்படுகின்றது.

பொதுக் கல்வியின் ஒரு பகுதியான இப்பாடத்திற்கான தேர்ச்சி அடிப்படையிலான பாடத்திட்டம் 2007 ஆம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அப்பாடத்திட்டம் மறுசீரமைக்கப் பட்டு மேலும் விருத்தியடைந்த நிலையில் இப்போதும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதுவரை நடைமுறையிலிருந்த பாடத்திட்டத்தினை மறுசீரமைக்கும்போது ஆய்வுகளின் மூலம் வெளியாகிய தகவல்களுடன், வைத்தியர்கள், கல்வியறிஞர்கள், விடயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் ஆகியோருடன் மேற்கொண்ட கலந்துரையாடல்களின் மூலம் பெறப்பட்ட தகவல்களும் அடிப்படையாகக் கொள்ளப்பட்டன.

இதன் பிரகாரம் 2007ம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்திய பாடத்திட்டத்தில் காணப்பட்ட 13 தேர்ச்சிகள் தற்போது புதிய பாடத்திட்டத்தில் 10 தேர்ச்சிகளாகக் குறைக்கப்பட்டுள்ளன. அதேபோல் ஒவ்வொரு தேர்ச்சிகளின் கீழுள்ள உள்ளடக்கங்களைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது மேற்படி அடிப்படையின் பிரகாரம் சில விடயப் பகுதிகள் நீக்கப்பட்டுள்ள துடன் புதிய விடயங்கள் சேர்க்கவும் பட்டுள்ளன. அதேபோல் ஒவ்வொரு தேர்ச்சிக்கும் ஒதுக்கியுள்ள பாடவேளைகளைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது சுகாதாரம், உடற்கல்வி ஆகிய இரு பகுதிகளுக்கும் சமமான பாடவேளைகளை வழங்க முயற்சி மேற்கொள்ளப் பட்டது. மேலும் முன்னைய பாடத்திட்டத்தில் ஒவ்வொரு தேர்ச்சிக்கும் ஒதுக்கப்பட்ட பாடவேளைகளை விடவும் கூடியளவு பாடவேளைகள் இப்புதிய பாடத்திட்டத்தில் ஒதுக்கப் பட்டுள்ளன.

இதனால் இப்பாடத்திட்டத்தின் நோக்கங்களை உறுதிப்படுத்துவதற்காக மாணவர் தேர்ச்சிகள் கட்டியெழுப்புவதற்கேற்ற மாணவர் மையச் செயற்பாடுகளின் அடிப்படையிலான கற்றல்-கற்பித்தல் முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் ஆசிரியர் வகிபாகமும், நிலைமாற்றும் வகிபாகத்தின் கீழ் வளவாளராகச் செயற்பட வேண்டியுள்ளது.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோள்களையடைய இப்பாடத்திட்டமும் ஆசிரியர் வழிகாட்டியும் உங்களுக்கு வழிகாட்டும். அவற்றின் பிரகாரம் செயற்படுவதன் மூலம் உரிய குறிக்கோள்களை வெற்றிகரமாக நெருங்குவதற்கான வாய்ப்பும் ஆற்றலும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

உள்ளடக்கம்

	பக்கம்
கௌரவ கல்வி அமைச்சரின் செய்தி	iii
பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி	iv
கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகத்தின் செய்தி	v
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் செய்தி	vi
கலைத்திட்டக் குழு	vii - viii
ஆசிரியர் வழிகாட்டியை உபயோகிப்பது தொடர்பான ஆலோசனைகள்	ix
தேசிய இலக்குகள்	xi
அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள்	xii - xiii
பாடத்திட்டம்	xv - xxxv
கற்றற்பேறுகளும் மாதிரிச் செயற்பாடுகளும்	1
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்	2
முதலாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	3
முதலாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	4 - 43
இரண்டாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	44
இரண்டாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	45 - 93
மூன்றாந் தவணைக்கான தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்	94
மூன்றாந் தவணைக்கான செயற்பாட்டுத் தொடரகம்	95 - 153

கல்விக் குறிக்கோள்களும் தேர்ச்சிகளும்

தேசிய இலக்குகள்

தேசிய கல்வி முறைமையானது தனிநபர்க்கும் சமூகத்திற்கும் பொருத்தமான பெரும்பாலான தேசிய இலக்குகளை அடைவதற்குத் தனிநபர்களுக்கும் குழுவினருக்கும் உதவி செய்தல் வேண்டும்.

கடந்த காலங்களில் இலங்கையின் பெரும்பாலான கல்வி அறிக்கைகளும் ஆவணங்களும் தனிநபர் தேவைகளையும் தேசிய தேவைகளையும் நிறைவு செய்வதற்காக இலக்குகளை நிர்ணயித்துள்ளன. சமகாலக் கல்வி அமைப்புகளிலும் செயன்முறைகளிலும் வெளிப்படையாகக் காணப்படும் பலவீனங்கள் காரணமாக நிலைபேறுடைய மனித விருத்தியின் எண்ணக்கருத் திட்ட வரம்பினுள் கல்வியினூடாக அடையக் கூடிய பின்வரும் இலக்குத் தொகுதியினைத் தேசிய கல்வி ஆணைக்குழு இனங்கண்டுள்ளது.

1. மனித கௌரவத்தைக் கண்ணியப்படுத்தல் எனும் எண்ணகருவுக்குள் தேசியப் பிணைப்பு, தேசிய முழுமை, தேசிய ஒற்றுமை, இணக்கம், சமாதானம் என்பவற்றை மேம்படுத்தல் மூலமும் இலங்கைப் பன்மைச் சமூகத்தின் கலாசார வேறுபாட்டினை அங்கீகரித்தல் மூலமும் தேசத்தைக் கட்டி எழுப்புவதும் இலங்கையர் எனும் அடையாளத்தை ஏற்படுத்தலும்.
2. மாற்றமுறும் உலகத்தின் சவால்களுக்குத் தக்கவாறு முகங்கொடுத்தலோடு தேசிய பாரம்பரியத்தின் அதி சிறந்த அம்சங்களை அங்கீகரித்தலும் பேணுதலும்.
3. மனித உரிமைகளுக்கு மதிப்பளித்தல், கடமைகள், கட்டுப்பாடுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு, ஒருவர் மீது ஒருவர் கொண்டுள்ள ஆழ்ந்த, இடையறாத அக்கறையுணர்வு, என்பவற்றை மேம்படுத்தும் சமூக நீதியும் ஜனநாயக வாழ்க்கைமுறை நியமங்களும் உள்ளடங்கிய சுற்றாடலை உருவாக்குதலும் ஆதரித்தலும்.
4. ஒருவரது உள, உடல் நலனையும் மனித விழுமியங்களுக்கு மதிப்பளிப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்ட நிலைபேறுடைய வாழ்க்கைக் கோலத்தையும் மேம்படுத்தல்
5. நன்கு ஒன்றிணைக்கப்பட்ட சமநிலை ஆளுமைக்குரிய ஆக்க சிந்தனை, தற்றுணிபு, ஆய்ந்து சிந்தித்தல், பொறுப்பு, வகைகூறல் மற்றும் உடன்பாடான அம்சங்களை விருத்தி செய்தல்.
6. தனிநபரதும் தேசத்தினதும் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் போஷிக்கக்கூடியதும் இலங்கையின் பொருளாதார அபிவிருத்திக்குப் பங்களிக்கக்கூடியதுமான ஆக்கப் பணிகளுக்கான கல்வியூட்டுவதன் மூலம் மனிதவள அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்தல்.
7. தனிநபர்களின் மாற்றத்திற்கு ஏற்ப இணங்கி வாழவும், மாற்றத்தை முகாமை செய்யவும் தயார்படுத்தவும் விரைவாக மாறிவரும் உலகில் சிக்கலானதும், எதிர்பாராததுமான நிலைமைகளைச் சமாளிக்கும் தகைமையை விருத்தி செய்தல்.
8. நீதி, சமத்துவம், பரஸ்பர மரியாதை என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு சர்வதேச சமுதாயத்தில் கௌரவமானதோர் இடத்தைப் பெறுவதற்குப் பங்களிக்கக் கூடிய மனப்பாங்குகளையும் திறன்களையும் வளர்த்தல்.

தேசிய கல்வி ஆணைக்குழுவின் அறிக்கை (2003)

அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள்

கல்வியினூடாக விருத்தி செய்யப்படும் பின்வரும் அடிப்படைத் தேர்ச்சிகள் மேற்குறித்த தேசிய இலக்குகளை அடைவதற்கு வழிவகுக்கும்.

1. தொடர்பாடல் தேர்ச்சிகள்

தொடர்பாடல் பற்றிய தேர்ச்சிகள் நான்கு துணைத் தொகுதிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. எழுத்தறிவு, எண்ணறிவு, சித்திர அறிவு, தகவல் தொழினுட்பத் தகைமை.

எழுத்தறிவு: கவனமாகச் செவிமடுத்தல், தெளிவாகப் பேசுதல், கருத்தறிய வாசித்தல், சரியாகவும் செம்மையாகவும் எழுதுதல், பயன்தருவகையான கருத்துப் பரிமாற்றம்.

எண்ணறிவு: பொருள், இடம், காலம் என்பவற்றுக்கு எண்களைப் பயன்படுத்தல், எண்ணுதல், கணித்தல் ஒழுங்கு முறையாக அளத்தல்.

சித்திர அறிவு: கோடு, உருவம் என்பவற்றின் கருத்தை அறிதல், விபரங்கள், அறிவுறுத்தல்கள், எண்ணங்கள் ஆகிய வற்றைக் கோடு, உருவம், வர்ணம் என்பவற்றால் வெளிப்படுத்தலும் பதிவு செய்தலும்

தகவல் தொழினுட்பத் தகைமை: கணினி அறிவு, கற்றலில், தொழில் சுற்றாடலில், சொந்த வாழ்வில் தகவல் தொடர்பாடல் தொழினுட்பங்களைப் (ICT) பயன்படுத்தல்.

2. ஆளுமை விருத்தி தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

- ஆக்கம், விரிந்த சிந்தனை, தற்றுணிவு, தீர்மானம் எடுத்தல், பிரச்சினை விடுவித்தல், நுணுக்கமான மற்றும் பகுப்பாய்வுச் சிந்தனை, அணியினராகப் பணி செய்தல், தனியாளர் இடைவினைத் தொடர்புகள், கண்டு பிடித்தலும் கண்டறிதலும் முதலான திறமைகள்.
- நேர்மை, சகிப்புத்தன்மை, மனித கௌரவத்தைக் கண்ணியப்படுத்தல் ஆகிய விழுமியங்கள்
- மன எழுச்சிகள், நுண்ணறிவு

3. சூழல் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

இத்தேர்ச்சிகள் சூழலோடு தொடர்புகின்றன. சமூகம், உயிரியல், பௌதிகம்

சமூகச் சூழல்: தேசிய பாரம்பரியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு, பன்மைச் சமூகத்தின் அங்கத்தவர்கள் என்ற வகையில் தொடர்புறும் நுண்ணுணர்வுத் திறன்களும், பகிர்ந்தளிக்கப்படும் நீதி, சமூகத் தொடர்புகள், தனிநபர் நடத்தைகள், பொதுவானதும் சட்டபூர்வமானதுமான சம்பிரதாயங்கள், உரிமைகள், பொறுப்புக்கள், கடமைகள், கடப்பாடுகள் என்பவற்றில் அக்கறையும்.

உயிரியல் சூழல்: வாழும் உலகு, மக்கள், உயிரியல், சூழல் தொகுதி - மரங்கள், காடுகள், கடல், நீர், வளி, உயிரின தாவரம், விலங்கு, மனித வாழ்வு

பௌதிகச் சூழல்: இடம், சக்தி, எரிபொருள், சடப்பொருள், பொருள்கள் பற்றியும் அவை மனித வாழ்க்கை, உணவு, உடை, உறையுள், சுகாதாரம், சௌகரியம், சுவாசம், நித்திரை, இளைப்பாறுதல், ஓய்வு, கழிவுகள், உயிரின கழிவுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றுடன் கொண்டுள்ள தொடர்பு பற்றிய விழிப்புணர்வும், நுண்ணுணர்வுத் திறன்களும் கற்றலுக்கும் வேலை செய்வதற்கும், வாழ்வதற்கும் கருவிகளையும் தொழினுட்பங்களையும் பயன்படுத்தும் திறன்களும் இங்கு உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன.

4. வேலை உலகத்திற்கு தயார் செய்தல் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

- அவர்களது சக்தியை உச்ச நிலைக்குக் கொண்டு வருவதற்கும் அவர்களது ஆற்றலைப் போஷிப்பதற்கும் வேண்டிய தொழில்சார் திறன்கள்.
- பொருளாதார விருத்திக்குப் பங்களித்தல்
- அவர்களது தொழில் விருப்புகளையும் உள்சார்புகளையும் கண்டறிதல்
- அவர்களது ஆற்றல்களுக்குப் பொருத்தமான வேலையைத் தெரிவு செய்தல்
- பயனளிக்கக் கூடியதும் நிலைபேறுடையதுமான ஜீவனோபாயத்தில் ஈடுபடல்

5. சமயமும் ஒழுக்கலாறும் தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

அன்றாட வாழ்க்கையில் மிகப் பொருத்தமானவற்றைத் தெரிவு செய்யவும், நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஒழுக்கநெறி, அறநெறி, சமயநெறி தொடர்பான நடத்தைகளைப் பொருத்தமுற மேற்கொள்ளவும் விழுமியங்களைத் தன்மயமாக்கிக் கொள்ளலும் உள்வாங்கலும்

6. ஓய்வு நேரத்தைப் பயன்படுத்தல், விளையாட்டு பற்றிய தேர்ச்சிகள்

அழகியற் கலைகள், இலக்கியம், விளையாட்டு, மெய்வல்லுநர் போட்டிகள், ஓய்வு நேரப் பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் வாழ்வின் ஆக்கபூர்வச் செயற்பாடுகள் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் இன்ப நுகர்ச்சி, மகிழ்ச்சி, மனவெழுச்சிகள் இவைபோன்ற மனித அனுபவங்கள்

7. “கற்றலுக்குக் கற்றல்” தொடர்பான தேர்ச்சிகள்

விரைவாக மாறுகின்ற, சிக்கலான ஒருவரில் ஒருவர் தங்கி நிற்கின்ற உலகொன்றில் ஒருவர் சுயாதீனமாகக் கற்பதற்கான வலிமையளித்தலும் மாற்றியமைக்கும் செயன்முறை ஊடாக மாற்றத்திற்கேற்ப இயங்கவும் அதனை முகாமை செய்யவும் வேண்டிய உணர்வையும் வெற்றியையும் பெறச் செய்தல்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோள்கள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் குறிக்கோளானது வினைத்திறன், ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்வுக்கு அவசியமான அறிவு, திறன், மனப்பாங்குடன் சமூகத் தொடர்புகளை ஒருமுகப்படுத்தும் தேர்ச்சிகளின் தொகுதியொன்றை விருத்தியாக்க மாணவருக்கு உதவுவதாகும்.

இங்கு மாணவர் ஈடுபடுத்தப்படும் அடிப்படைத் துறைகளாவன:

- மகோன்னத உடலை அறிவதற்கும், பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும்
- மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் அடைவதற்கும்
- தேவைகளை விளங்கிக் கொள்வதற்கும்
- தோற்றத்தை விருத்தி செய்வதற்கும்
- சுய சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கும்
- மனவெழுச்சிகளை சமநிலையில் பேணுவதற்கும்
- சகபாடிகளுடன் நல்லிணக்கத்தோடு செயலாற்றுவதற்கும்
- வாழ்வின் சவால்களைச் சாதகமாகவும் வெற்றிகரமாகவும் எதிர்கொள்வதற்கும்
- ஒழுக்கவியல் பண்புகளுக்கு மதிப்பளித்து நல்வாழ்வை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும்
- ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையில் செலவழிப்பதற்கும்
- வாழ்வை வினைத்திறன் மிக்கதாக ஆக்கிக்கொள்வதற்கும்

பாடத்திட்டம்

பாடத்திட்டம் - சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - தரம் - 9

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூக மொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார மேம்பாடு • சமூக சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கரு • தான் வசிக்கும் பிரதேசத்தின் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் <ul style="list-style-type: none"> • வளி மாசடைதல் • நீர் மாசடைதல் • நிலம் மாசடைதல் • ஒலி மாசடைதல் • பரவும் நோய்கள் • புகைபிடித்தல், மதுபானப் பாவனை, போதைப் பொருட்கள், விபத்துக்கள், இடர்கள், துஷ்பிரயோகம், இம்சைகள். • தான் வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டில் தனது பங்களிப்பு <ul style="list-style-type: none"> • சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேசங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • சுகாதாரக் கொள்கைகள் • சுகாதாரத்துக்குகந்த சூழல் • திறன் விருத்தி • சமூகத்தின் பங்களிப்பு • சேவை மறுசீரமைப்பு • சுகாதார மேம்பாட்டின் நன்மைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • சமூக சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக் கருவை விளக்குவார். • தான் வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை வரிசைப்படுத்துவார். • சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு அவசியமான பிரவேச மார்க்கங்களை விபரிப்பார். • சுகாதார மேம்பாட்டின் நன்மைகளை விளக்குவார். • தான் வாழும் பிரதேசத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக தனது பங்களிப்பை வழங்குவார். 	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 சுய இயல்பாக்கத் துக்கான ஆளுமையைக் கட்டி யெழுப்புவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • சுய இயல்பாக்கத்தை அறிமுகப் படுத்துதல் • சுய இயல்பாக்கத்தின் முக்கியத் துவம் • சுய இயல்பாக்கத்துக்கான பிரவேசம் 	<ul style="list-style-type: none"> • சுய இயல்பாக்கம் யாதென விளக்குவார். • சுய இயல்பாக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்துவார். • சுய இயல்பாக்கத்துக்கான இலக்குகளை ஏற்படுத்திச் செயலாற்றுவார். 	02
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக் காட்டுவார்.	3.1 உடற் கொண் ணிலைகளில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகளில் அவதானங் கொண்டு சரியான கொண்ணிலை பேணுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • தவறான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள். <ul style="list-style-type: none"> • பரம்பரைக் காரணிகள் • சூழற் காரணிகள் • நாட்பட்ட காரணிகள் • பிறப்பின்போதும் சூழற்காரணிகளாலும் ஏற்படக்கூடிய நிலைமைகள். <ul style="list-style-type: none"> • ஓட்டக்கூனல் • முதுகுக் கூனல் • பக்கக் கூனல் • முள்ளந்தண்டின் ஒழுங்கீனம் காரணமாக ஏற்படும் கூனல். • தட்டையான பின்புறம் • வளைந்த கால்கள் • முட்டும் முழங்கால்கள் • தவறான கொண்ணிலைகளைச் சீர்செய்யும் முறைகள் • சிகிச்சை பெறக்கூடிய நிலையங் களும் சேவைகளும் 	<ul style="list-style-type: none"> • தவறான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் நிலைமைகள் / காரணிகளைப் பெயரிடுவார். • தவறான கொண்ணிலைகளை விளக்குவார். • தவறான கொண்ணிலைகளைச் சீராக்கிக் கொள்வார். • சரியான கொண்ணிலை பேணுவதில் பிறரையும் வழிப்படுத்துவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
4.0 விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	4.1 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை வகைப்படுத்துவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு வகைப்படுத்துதல். • வெளிக்கள விளையாட்டு வகை • ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் தேவை. <ul style="list-style-type: none"> • உடலியற் தேவை • உளவியற் தேவை • சமூகவியற் தேவை 	<ul style="list-style-type: none"> • ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துவார். • வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை வகைப்படுத்துவார். • ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றின் தேவையை விளக்குவார். 	01
	4.2 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் போது தேவைக் கேற்றவாறு கட்டுகளையும் முடிச்சுக்களையும் இடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • கட்டுக்கள் • முடிச்சுக்கள் • அடுப்பு வகைகள் • வெளிக்களத்தில் உணவு சமைக்கும் முறை 	<ul style="list-style-type: none"> • சந்தர்ப்பத்துக்கேற்றவாறு கட்டுக்களையும் முடிச்சுக்களையும் உபயோகிப்பார். • வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பதற்குத் தேவையான உபகரணங்களைச் செய்வார். • வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பதற்கான அடுப்பு வகைகளை நிர்மாணிப்பார். • சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ப வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பார். 	03
	4.3 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு வகையான அடுப்புகள் • வெளிக்களத்தில் உணவு சமைக்கும் முறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
	4.4 ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிட தீக்குவியல் கண்காட்சிகளை ஒழுங்கு செய்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • தீக்குவியல் கண்காட்சி ஒழுங்கு செய்தல். • தீக்குவியல் அமைத்தல் • தீக்குவியல் கண்காட்சி கீதங்களும் நடனங்களும் • தீக்குவியல் கண்காட்சியின் உபயோகங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • வெவ்வேறு முறைகளில் தீக்குவியல்களை ஒழுங்குபடுத்துவார். • தீக்குவியல் கண்காட்சியின்போது பாட்டுப் பாடுவார் / நடனமாடுவார். தீக்குவியல் கண்காட்சியின் உபயோகங்களை மதிப்பீடு செய்வார். 	03
	4.5 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் • அறைதல் • தடுத்தல் / மறித்தல் • விதிமுறைகள் • வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • அறைதலையும், தடுத்தலையும் சரியாகச் செய்வார். • விதிமுறைகளுக்கேற்ப வொலிபோல் விளையாடி மகிழ்வடைவார். 	03
	4.6 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வலைப்பந்து விளையாடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வலைப்பந்தாட்டத் திறன்கள் • தாக்குதல் / ஆக்கிரமித்தல் • காத்தல் / தடுத்தல் • எய்தல் • விதிமுறைகள் • வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தாக்குதல் / ஆக்கிரமித்தல், காத்தல், எய்தல் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார். • விதிமுறைகளுக்கேற்ப வலைப்பந்து விளையாடி மகிழ்வடைவார். 	03
	4.7 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்து விளையாடுவார்.	<ul style="list-style-type: none"> • காற்பந்து விளையாட்டின் திறன்கள் • பேறு காத்தல் • உள்ளெறிதல் • விதிமுறைகள் • காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடுதல் 	<ul style="list-style-type: none"> • பேறுகாத்தல், உள்ளெறிதல் செயற்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்வார். • விதிமுறைகளுக்கேற்ப காற்பந்து விளையாடி மகிழ்வடைவார். 	03

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
<p>5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாகிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.</p>	<p>5.1 குறுங்கோலைச் சரியான முறையில் மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.</p> <p>5.2 தொங்கும் முறையைச் சரியாகச் செய்தவாறு நீளம் பாய்வார். (Hang Technique)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • அஞ்சலோட்டம் <ul style="list-style-type: none"> • குறுங்கோல் மற்றும் பிரதான முறைகள் <ul style="list-style-type: none"> • குறுங்கோல் பெறும் பக்கங்களுக்கேற்ப, <ul style="list-style-type: none"> • வெளிப்புற • உட்புற • கலப்பு • குறுங்கோல் கொடுக்கும் முறைக்கேற்ப, <ul style="list-style-type: none"> • மேற்கை • கீழ்க்கை • குறுங்கோலை நோக்குவதற்கேற்ப, <ul style="list-style-type: none"> • பார்த்து • பார்க்காது • வெவ்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் மேற்படி பிரதான முறைகள் உபயோகிக்கப்படும் விதம் • விதிமுறைகள் <ul style="list-style-type: none"> • கிடையான பாய்ச்சல்கள் <ul style="list-style-type: none"> • நீளம் பாய்தல் <ul style="list-style-type: none"> • தொங்கும் முறை • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதான முறைகளை விபரிப்பார். • குறுங்கோல் மாற்றுவதிலுள்ள விதிமுறைகளை எடுத்து விளக்குவார். • குறுங்கோல் மாற்றும் சரியான முறைகளைக் கைக்கொண்டவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார். <ul style="list-style-type: none"> • கிடையான பாய்ச்சல் முறைகளை விளக்குவார். • நீளம் பாய்தல் விதிமுறைகளை விளக்குவார். • தொங்கும் முறையை உபயோகித்து சரியான விதத்தில் நீளம் பாய்வார். 	<p>03</p> <p>02</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
<p>6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்க நெறிகள் என்பவைக்கு இயைவாகிச் சமூக இயை வாக்கத் துடன் செயலாற்றுவார்.</p>	<p>5.3 ப்ளொப் முறையின் அடிப்படைப் பாய்ச்சல்களில் ஈடுபடுவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் • உயரம் பாய்தல் <ul style="list-style-type: none"> • ப்ளொப் முறை • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் முறையை விளக்குவார். • உயரம் பாய்வதற்கான விதிமுறைகளை விளக்குவார். • ப்ளொப் முறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார். 	<p>02</p>
	<p>5.4 வலு நிலையை உபயோகித்து சரியாக எறிவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • எறிதல் • வலு நிலையிலிருந்து எறிதல் <ul style="list-style-type: none"> • குண்டு • தட்டு • ஈட்டி • விதிமுறைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • வலு நிலையிலிருந்து குண்டு போடுவார். • வலு நிலையிலிருந்து தட்டெறிவார். • வலு நிலையிலிருந்து ஈட்டி எறிவார். • எறிவதற்கான விதிமுறைகளை எடுத்து விளக்குவார். 	<p>02</p>
	<p>6.1 விளையாட்டு விதிமுறையைப் பின்பற்றி ஒழுக்க நெறிகளுக்கும் சமூக விழுமியங்களுக்கும் இயை வாக்கமடைவார்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகள் என்பவற்றுக் கிடையிலான தொடர்பு. • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்கநெறிகள் என்பவற்றின் சமூகப் பெறுமானங்கள் <ul style="list-style-type: none"> • தமதணி அங்கத்தினருடன் • எதிரணி அங்கத்தினருடன் • உத்தியோகத்தர்களுடன் • பார்வையாளன் என்ற முறையில் 	<ul style="list-style-type: none"> • விளையாட்டு விதிமுறைகளுக்கும், ஒழுக்க நெறிகளுக்குமிடையிலான தொடர்பினை விளக்குவார். • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகள் என்பவற்றின் சமூகப் பெறுமானங்களை விளக்குவார். • விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகளுக்கு இயைவாகிச் செயற்படும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	<p>01</p>

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவை நுகருவார்.	7.1 ஊட்டத் தேவைகளுக்கேற்ப உணவை நுகர்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஊட்டத் தேவைகள் <ul style="list-style-type: none"> • வாழ்க்கைச் சக்கரம், ஆண், பெண் சுபாவம் என்பவற்றுக்கேற்ப ஊட்டத்தேவை, <ul style="list-style-type: none"> • குழந்தைகள் • பிள்ளைகள் • கட்டிளமைப் பருவத்தினர் • வளர்ந்தோர் • முதியோர் • விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப ஊட்டத்தேவையின் வேறுபாடு <ul style="list-style-type: none"> • கர்ப்பிணித் தாய்மார் • பாலூட்டுந் தாய்மார் • விளையாட்டு வீரர் • உடல் உழைப்பாளர் • நோயாளிகள் • தாவர உணவு மாத்திரம் உட்கொள்வோர் • ஊட்டம் தொடர்பான மூடக் கொள்கைகளும், நம்பிக்கைகளும் • வெவ்வேறு பிரதேசங்களுக்குரிய நம்பிக்கைகள், பழக்கங்கள், மனப்பாங்குகள் • வெவ்வேறு ஊடகங்களினூடாக செய்யப்படும் பிரசாரங்களை ஆராய்தல். • ஊட்டமுள்ள உணவுகளைத் தெரிவதில் தனது பங்களிப்பு • ஊட்டம் தொடர்பான நற்செய்திகளைப் பரிமாறுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • வாழ்க்கைச் சக்கரம், ஆண், பெண் சுபாவம் என்பவற்றுக்கேற்ப ஊட்டத்தேவை வேறுபடும் விதத்தை விளக்குவார். • விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப ஊட்டத் தேவை வேறுபடுவதை விளக்குவார். • ஊட்டத் தேவைகளுக்கேற்ப உணவு நுகரும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். • ஊட்டம் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகளை ஒதுக்குவார். • வெவ்வேறு ஊடகங்களினூடாகச் செய்யப்படும் பிரசாரங்களை ஆராய்ந்து செயற்படுவார். • ஊட்டம் தொடர்பான நற்செய்திகளைப் பரிமாறுவார். 	06

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
8.0 உடலின் மகோன்ன தத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு செயற்றிற னுடைய வாழ்வை மேற் கொள்வார்.	8.1 வெளித்தோற்றத் தைப் பேணுவதற் காக ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உடற்பகுதிகளின் மகோன்னதம். • தோல், மயிர், நகம், பற்கள், கண்கள், காதுகள், இதழ்கள், விரல்கள், பாதங்கள். • மகோன்னதம் பேணும் ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உடற்பகுதிகளின் மகோன்ன தத்தை விளக்குவார். • அவற்றின் மகோன்னதம் பேணுவதற்காக ஆரோக்கிய நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுவார். • வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அங்கங்களின் மகோன்ன தத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் நடத்தைகளைத் தவிர்ப்பார். 	02
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக தகைமை பேண நடவடிக்கை யெடுப்பார்.	9.1 ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளைத் தேடியறிந்து அவற்றினை மேலும் விருத்தி யாக்க நடவடிக்கை யெடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைப் பரீட்சைகள் • இதயம், நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் ஆற்றல் <ul style="list-style-type: none"> • ஆண்கள் 800 மீற்றரும், பெண்கள் 600 மீற்றரும் தொடர்ந்து ஓடும் பரீட்சை • பீப்(B) பரீட்சை • தசைகளின் தாங்கும் ஆற்றல் <ul style="list-style-type: none"> • சிட் அப்ஸ் (Sit - Ups) பரீட்சை • புஷ்அப்ஸ்(Push- Ups) பரீட்சை • தசை வலு <ul style="list-style-type: none"> • நின்று நீளம் பாயும் பரீட்சை • நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் பரீட்சை 	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைப் பரீட்சை களை எடுத்து விளக்குவார். • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைகளை உயர் மட்டத்தில் பேணுவதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை விளக்குவார். 	05

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
	9.2 உள, சமூக தகைமைக் காரணிகளைத் தேடியறிந்து அவற்றினை மேலும் விருத்தியாக்க நடவடிக்கை எடுப்பார்.	<ul style="list-style-type: none"> • நெகிழ்வு <ul style="list-style-type: none"> • அமர்ந்து முன்னால் வளையும் பரீட்சை • நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சை • உடற்கொள்ளளவு <ul style="list-style-type: none"> • உடற்றிணிவுச்சட்டியைக் கணித்தல். • ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமை களைச் சிறப்பு மட்டத்தில் வைத்திருக்க எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள். <ul style="list-style-type: none"> • உளத் தகைமை <ul style="list-style-type: none"> • சிந்திக்கும் ஆற்றல் • பிரச்சினை தீர்த்தல் • பொறுப்புணர்வுடன் முடிவுகளை யெடுத்தல். • மனவழுத்தங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளுதல். • இரசனை ஆற்றல் • உளத்தகைமை விருத்திக்காக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • உளத்தகைமையை மேலும் விருத்தி செய்ய நடவடிக்கையெடுப்பார். • உளத் தகைமையை மேலும் விருத்தி செய்ய ஏனையோருக்கும் உதவுவார். 	02

தேர்ச்சி	தேர்ச்சி மட்டம்	பாட உள்ளடக்கம்	கற்றற் பேறுகள்	பாடவேளைகள்
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.	10.1 பாலியல் தொடர்பில் பொறுப்புணர்வுடன் செயலாற்றி அது தொடர்பான சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • மானுடப் பாலியல் • பொறுப்புடனான பாலியல் நடத்தைகள் <ul style="list-style-type: none"> • திருமணம் <ul style="list-style-type: none"> • சமூக, கலாசார முக்கியத்துவம் • அன்றாட முக்கியத்துவம் • ஆண், பெண் சமூக நிலைப்பாடு • கர்ப்ப காலத்திலும் குழந்தை வளர்ப்பிலும் தாய் தந்தையரின் பொறுப்பு 	<ul style="list-style-type: none"> • மானுடப் பாலியல் தொடர்பான எண்ணக் கருவை விளக்குவார். • பொறுப்பான பாலியல் நடத்தை தொடர்பாக விளக்கமளிப்பார். • ஆண், பெண் சமூக நிலைப்பாட்டுக்கேற்ப செயலாற்றுவார். • கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தை வளர்ப்பிலும் தாய், தந்தையரின் பொறுப்பை விளக்குவார். 	03
	10.2 சமூகச் சவால்களை இனங்கண்டு, நம்பிக்கையுடன் அவற்றினை எதிர்கொள்வார்.	<ul style="list-style-type: none"> • எதிர்கால சமூகச் சவால்கள் <ul style="list-style-type: none"> • உணவு <ul style="list-style-type: none"> • பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed Food) • பயனற்ற உணவுகள் (Junk Food) • உடனடி உணவுகள் (Fast Food) • நோய்கள் <ul style="list-style-type: none"> • பரவும் நோய்கள் (HIV/AIDS உட்பட) • பரவாத நோய்கள் • காலநிலை • இடர்கள் • கலாசாரம் • நவீன தொழில்நுட்பம் • முரண்பாடுகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • எதிர்கால சமூகச் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார். 	04

பாடசாலைக் கொள்கைகளும் வேலைத்திட்டங்களும்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் வகுப்பறைக் கற்றலுக்கு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்படாத வாறு திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. அப்பாடத்தின் மூலம் எதிர்பார்க்கும் தேர்ச்சிகளை மகிழ்ச்சிகரமாகவும், பயனுள்ள விதத்திலும், வினைத்திறன் மிக்கதாகவும் அடைந்து கொள்வதற்கான பல்வேறு வேலைத்திட்டங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. சிறார்களின் தலைமை, பங்களிப்பு என்பன அவசியமாகும் மேற்படி வேலைத்திட்டங்களைப் பாடசாலைகளில் அமுல்படுத்தலாம்.

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- பிரத்தியேக சுகாதாரப் பரிசோதனை (உடல் அவயவங்கள் / உடை / அணிகலன்)
- ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழல் (பௌதீக / சமூக)
- ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலை
- ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கங்கள் (உணவுத் தெரிவு / உட்கொள்ளும் முறை)
- பாடசாலைச் சுகாதார சேவைகள் (சிகிச்சை / நிர்ப்பீடன வேலைத்திட்டங்கள்)
- சமூக சுகாதார வேலைகள் (பரவும் நோய் நிவாரணம்/சிறப்பான ஊட்ட முறை)

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
- சுகாதார தினம்
- ஆரோக்கிய சமூகம்
- சுகாதார தகைமைப் பரீட்சைகள்

• சுகாதாரக்கல்வி வேலைத்திட்டம் III

- முதலுதவிச் சேவைகள்
- சென் ஜோன்ஸ் அம்பியூலன்ஸ் சேவை
- செளக்கியதான சேவைகள்
- செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டங்கள்

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் I

- உடல்நல வேலைத்திட்டம் (கல்வி சுற்றுநிருபம் 1995/18 ன் பிரகாரம்)
- மரியாதை அணிவகுப்புப் பயிற்சி
- கண்காட்சிப் பயிற்சி
 - உடற்பயிற்சி
 - ஜிம்னாஸ்டிக்
 - சுவாச அப்பியாசங்கள் (Aerobics)

• உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் II

- உடற்றகைமை மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டம்
 - உடற்கல்வி தினம்
 - விளையாட்டுக் கழகங்கள்
 - வர்ணம் வழங்குதல் / பாராட்டுதல்

• **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் III**

- பாடசாலை விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து, கட்டாய விளையாட்டுக்கள்
 - உள்ளக, வேறு வெளியக விளையாட்டுக்கள்
 - உடற் பயிற்சிகள்
- இல்ல விளையாட்டுப் போட்டிகள்
 - போட்டிகள்
 - விழாக்கள்

• **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் IV**

- வாரஇறுதி, விடுமுறை கால வேலைத்திட்டங்கள்
 - வெளிக்களப் பாசறை
 - மலை ஏறுதல்
 - நடைப்பயணம்
 - சைக்கிள் சவாரி
 - வன ஆய்வு
 - திசையறிகருவி, வரைபடம் தொடர்பான நடைப்பயணம்

• **உடற்கல்வி வேலைத்திட்டம் V**

- குழுக்களாக இயங்கும் செயற்பாடுகள்
 - மாணவர் படை
 - சாரணியம் (ஆண் / பெண்)

பாடசாலையின் தரம், வசதிகள் என்பவற்றிற்கேற்ப மேலேயுள்ள வேலைத்திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும் மட்டத்தினை இனங்காண்பது உடற்கல்விப் பாடத்தினைக் கற்பிக்கும் ஆசிரியரின் பொறுப்பாகும்.

இவற்றினை இலகுவாகச் செயற்படுத்துவதற்காகப் பாடசாலையின் ஏனைய ஆசிரிய ஆசிரியைகள், மாணவ மாணவிகளின் ஒத்துழைப்புடன் ஒழுங்கமைப்பொன்றை உருவாக்கிக் கொள்வது பயனுள்ளதாக அமையும். தெரிவு செய்யும் வேலைத்திட்டங்களைப் பாடசாலை வருடாந்த வேலைத்திட்டத்தில் உள்ளடக்குவது பாடசாலை வளங்களைப் போன்றே அதிபர் வழிகாட்டல்களைப் பெறுவதையும் இலகுவாக்கும்.

திட்டமிட்ட முறையில் வேலைத்திட்டங்களை அமுல்படுத்துவது, வருடம் முழுவதும் மாணவர் உடலியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வழிவகுக்கின்றது. இதன் மூலம் திறமையானோரை இனங்கண்டு, இறுதி இலக்கை அடைவதற்காகத் தொடர்ந்தும் அவர்களை விருத்தி செய்ய முடியும். அதேபோல் பெரும்பான்மையோரின் பங்களிப்புடன் இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கமைப்பதன் மூலம் மாணவர் தம் உடற்றகைமைகளைப் பேணுவதற்கும், ஆளுமைப் பண்புகளைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்வதற்கும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கலாம். இவ்வனைத்தினதும் பெறுபேறாக ஆரோக்கியமான சமூக மொன்றில் வாழ்வதற்கான வாய்ப்பினை எதிர்கால சந்ததியினர் அடைவர்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளின்போது சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட விடய உள்ளடக்கத்தின் எல்லாப் பகுதிகளையும் கற்பிக்க வேண்டியது, பாடம் தொடர்பான செயன்முறை மற்றும் நியதிகள் தொடர்பான அறிவுள்ள ஒரே ஆசிரியர் அல்லது ஆசிரியையினாலாக இருக்க வேண்டும்.

கற்றல் - கற்பித்தல் முறை

அநீமுகம்

இப் பாடத்திட்டத்துக்கமைய கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகளைத் தீர்மானிக்கும்போது, செயற்பாடு களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மாணவருள் தேர்ச்சிகள் கட்டியெழுப்பும் விதத்தில் கற்றல்- கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதில் அவதானம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

கற்றல் என்பது ஒருவரில் நிரந்தர நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் செயலாகும். கற்பித்தல் என்பது நிரந்தர நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ளும் முயற்சியாகும். அதேபோல் கற்றலினூடாக ஏற்படும் நடத்தை மாற்றமானது முறைசார், முறைசாரா, முறையில் என்ற வகையில் நிகழலாம். எனவே ஆசிரியர் தனது கற்பித்தற் செயற்பாட்டில் முறைசார், முறைசாரா முறைகளைக் கையாள்வதில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

மேற்படி கற்றல் - கற்பித்தல் என்ற இரு பகுதிகளுக்கும் மிகப் பிரதானமாக அமையும் காரணிகள் உபாய மார்க்கமும், நுட்ப முறைகளுமாகும். வெவ்வேறு அனுபவங்களைப் பெற்ற ஆசிரியர்களான நீங்கள் வெவ்வேறு தரங்களில் வெவ்வேறு பாடங்களைக் கற்பித்திருப்பீர்கள். எனினும், ஒருபோதும் நீங்கள் வெவ்வேறு பாடங்களை எல்லாத் தரங்களிலும் ஒரேவிதமாகக் கற்பிப்பதில்லை என்ற அனுபவம் உங்களுக்குண்டு. அதனால் எல்லா ஆசிரியர்களும் வெவ்வேறு கற்பித்தல் முறைகள் பற்றிய ஓரளவு அனுபவத்தையாயினும் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

கற்பித்தல் நுட்ப முறைகளை அவற்றின் பாவனைக்கேற்ப பலவிதமாக வகைப்படுத்தலாம். தனிநபர் கற்பித்தல் முறை, குழுநிலைக் கற்பித்தல் முறை, கூட்டாகக் கற்பித்தல் முறை என்றவாறு கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள் பலவாகும். இவற்றிலிருந்து மேற்படி பாடத்திட்டத் தினைச் செயற்படுத்தும்போது போதனையும் கலந்துரையாடலும், காட்சிப்படுத்துதல், சிந்தனை யைத் தூண்டுதல், குழுநிலைக் கற்றல், சமப்படுத்துதல், செயற்றிட்ட முறை, ஒப்படைகளை உபயோகித்தல், பாத்திரமேற்று நடித்தல், செயன்முறைச் செயற்பாடுகள், வெவ்வேறு களச் சுற்றுலாக்கள், சுவர்ப்பத்திரிகைகள், ஆய்வு போன்ற பல்வேறு கற்றல்-கற்பித்தல் முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

நீங்கள் உபயோகிக்கும் யாதொரு கற்றல் - கற்பித்தல் முறையிலாயினும் பிரவேசம், ஆய்வு, ஆய்வினை முன்வைத்தல், விரிவாக்கம் செய்தல், கணிப்பீடும் மதிப்பீடும் என்ற பகுதிகளை உள்ளடக்கிச் செயற்படுத்துவீர்களாயின் கூடியளவு வெற்றிகரமான பெறுபேற்றினை அடையக்கூடியதாகவிருக்கும்.

இப்பாடத்திட்டத்துக்குரிய செயன்முறை மற்றும் நியதிகள் தொடர்பான விடயப் பகுதிகளைக் கற்பிக்கும்போது நீங்கள் அவற்றுக்குப் பொருத்தமான கற்பித்தல் முறைகளைத் தெரிவதில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். அதேபோல் நீங்கள் கற்பித்தல் முறையினைத் தெரிவு செய்யும் போது பாடத்தின் தன்மை, பாடத்தின் நோக்கம், மாணவர் சூபாவம், தரம், வளங்கள், சூழல் காரணிகள் போன்ற விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.

அதேபோல, கற்றல் - கற்பித்தல் முறைப் பாவனையில் தற்போதும் வகுப்பறைகளில் ஊடுகடத்தும்/வழங்கும் வகிபாகமும்(Transmission Role) பரிமாறும் வகிபாகமுமே(Transaction Role) பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. பாடசாலைகளை விட்டு வெளியேறும் சிறார்கள் சிந்திக்கும் ஆற்றல், தனிநபர் திறன்கள் மற்றும் சமூகத் திறன்கள் என்பவற்றில் காணப்படும் தரத்தினைக் கவனத்திற் கொள்ளும்போது கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகளில் பாரிய விருத்தி ஏற்பட வேண்டும் என்பது தெளிவாகின்றது.

தேர்ச்சிகளின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள இப்பாடத்திட்டத்தினைச் செயற்படுத்தும் போது மாணவருக்கு முன்னுரிமை வழங்கி, அவ்வொவ்வொரு தேர்ச்சியிலும் நெருங்கிய நிபுணத்துவ மட்டத்தினையாயினும் அடையக்கூடியவாறு அவர்களைக் கொண்டு செல்லக்கூடிய வளவாளர்களாக (Resource Person) ஆசிரியர்கள் மாறவேண்டியுள்ளது. கற்பித்தலுக்கு அவசியமான உபகரணங்களையும் ஏனைய வசதிகளையும் கொண்ட சூழலைத் திட்டமிடுதல், மாணவர் கற்கும் முறைகளைச் சமீபமாக நின்று அவதானித்தல், மாணவர் இயலுமை, இயலாமைகளை இனங்காணுதல், தேவைக்கேற்றவாறு முன்னூட்டல், பின்னூட்டல்களை வழங்கியவாறு மாணவர் கற்றலை விருத்தி செய்வதோடு வகுப்பறைக்கு வெளியேயும் கற்பித்தலைக் கொண்டு செல்வது ஆசிரியர்களால் ஆற்றப்பட வேண்டிய பிரதான காரியமாகும். மேற்படி ஆசிரியருக்கான காரியங்களைக் கொண்ட ஆசிரியர் வகிபாகத்துக்கு நிலைமாற்றும் வகிபாகம் (Transformation Role) எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

மேற்படி விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்தியவாறு செயலாற்றுவதன் மூலம் இப்பாடத்திட்டத்தினூடாக எதிர்பார்க்கும் குறிக்கோள்களை மிகவும் வெற்றிகரமான முறையில் அடைந்து கொள்ளலாம் என்பதுடன் இதை உருவாக்குவது உங்களது கடமை என்பதனையும் ஞாபகத்திற் கொள்ளுங்கள்.

உடற்கல்விச் செயன்முறைச் செயற்பாடுகளுக்கு தேசிய கல்வி நிறுவகத்தால் உங்களுக்கு வழங்கப்படும் இத்தேர்ச்சி அடிப்படையிலான ஆசிரியர் வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தும்போது நீங்கள் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

உங்களது ஆக்கத்திறன் விருத்திக்கு இடமளிக்குமுகமாக உடற்கல்விப் பாடங்களுக்கான பொதுவான செயற்பாடுகளை ஒவ்வொரு பாடத்துக்குமாகத் தனித்தனியாக எடுத்துச் அறிமுகஞ் செய்யப்படவில்லை.

உடற்கல்விப் பாடத்தில், கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின்போது பின்பற்ற வேண்டிய நியம முறைகள் காணப்படுகின்றன. அவை ...

- மாணவரை மைதானத்துக்கு அழைத்து வருதல்.
- வகுப்பு வியூகத்தில் மாணவரை நிலைகொள்ளச் செய்தல் (Class formation)
- மாணவரை சுகாதாரப் பரீட்சைக்கு உட்படுத்துதல் (Health inspection)
- உடல் உஷ்ணமூட்டும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துதல்.
(உஷ்ணமூட்டும் ஆரம்ப செயற்பாடுகள்) (Warming up exercises)
- இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் செய்தல் (Stretching exercises)
- உடற்றுகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகள் செய்தல்.
- கற்றல் - கற்பித்தல் முறைகள்
- மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடுத்துதல்.
- உடலைத் தளர்த்துதல் (Cool down exercises)

• அடுத்த பாடத்துக்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்.

• வகுப்புக் கலைதல் (Dismissal)

செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது கடைப்பிடிக்கப்படும் இச் செயற்பாடுகள் வகுப்பறைக் கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின்போது மாறுவது, செயன்முறைச் செயற்பாடுகள் அகற்றப் படுவது மாத்திரமாகும்.

இச் செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் செய்வதற்காக உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நேர அவகாசம் 30-45 நிமிடங்களுக்கு இடைப்பட்ட காலமாகும். வகுப்பு மாணவர் தொகையோ வெவ்வேறு எண்ணிக்கையில் காணப்படலாம். ஆயின், பாடத்திட்டம் தயாரிக்கும் செயற்பாட்டின்போது பொதுவான நிலைப்பாட்டினைக் கருத்திற் கொண்டு பின்வரும் கருதுகோள்களின் அடிப்படையில் செயற்பாடு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

- வகுப்புக்கான சாதாரண பாடவேளையொன்று 45 நிமிடங்களைக் கொண்டது.
- வகுப்பின் சராசரி மாணவர் தொகை 40.
- பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் போதியளவு விளையாட்டு உபகரணங்கள் உள்ளன. அல்லது உரிய மாதிரி உபகரணங்களை ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.
- குறிப்பிட்ட காலநிலைக் கோலமொன்று எமது நாட்டில் இல்லை.
- பாடசாலைத் தவணையொன்றில் செயற்படுத்தக்கூடிய ஆகக் குறைந்த பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை 36.
- இப்பாடத்தினை சுகாதார பாடம், உடற்கல்விப் பாடம் என வேறுபடுத்த முடியாது. அவ்விரு பகுதிகளும் ஒரே ஆசிரியரால் கற்பிக்கப்படுதல் வேண்டும்.
- வாரத்துக்கு 3 பாடவேளைகளென இப்பாடத்துக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளின் எண்ணிக்கை வருடத்துக்கு 90 வரை விடவும் அதிகமாகும். உங்களது செயற்பாடு களுக்காக சுற்றறிக்கை இல 2006/9 ன் பிரகாரம் மேலதிக பாடவேளையொன்றும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை விடவும் கூடிய நேரம் தேவைப்படின மேலதிகப் பாடவேளைகளையும் பயன் படுத்தலாம்.

ஒவ்வொரு நாளுக்குமாக உங்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பாடவேளைகளுக்கான நேர அளவுகளைப் பாடசாலை ஆரம்ப தினத்திலேயே நீங்கள் அறிந்து கொள்ள இடமிருப்பதால் உரிய கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை அதற்கேற்றவாறு நீங்கள் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னரே தேவையான தரவிருத்தி உள்ளீடுகளைத் தேடித் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டியது உங்களது தலையாய கடமை யாகும். உங்கள் செயற்பாடுகள் இலகுவாவதற்காக அவை அனைத்தும் இவ் வழிகாட்டியில் விளக்கமாகத் தரப்பட்டுள்ளன.

இனி, எமது நியம முறைகளுக்கேற்றவாறு கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை மேற் கொள்ளும் முறையினை அவதானிப்போம்.

• **மாணவரை மைதானத்துக்கு அழைத்து வருதல்**

வகுப்பறையிலிருந்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் வரும் முறையினைப் பின்பற்றுவது மிகப் பொருத்தமாகும்.

- **வகுப்பு வியூகத்தில் மாணவரை நிலைகொள்ளச் செய்தல்**
நீங்கள் நிர்மாணிக்கும் வகுப்பு வியூகத்தில் (Class Formation) மாணவரை நிறுத்துங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் இவ்வியூகங்களை மாற்றுவது உசிதம்.
- **மாணவரைச் சுகாதாரப் பரீட்சைக்கு உட்படுத்துதல்**
மாணவர் தலைமையிர், பற்கள், நகம், உடைகள் என்பவற்றைப் பரீட்சிப்பதும், ஆரோக்கிய நிலையை விசாரித்தறிவதும் கட்டாயமாகும். செயன்முறைச் செயற்பாடுகளில் பங்கு கொள்ள இயலாத மாணவரைப் பொருத்தமான இடமொன்றில் இருத்துவதோடு, முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவர்களை உதவியாளர்களாகவோ, நடுவர் களாகவோ நியமித்து உற்சாகமுட்டுதல் வேண்டும்.
- **உடல் உஷ்ணமுட்டும் செயற்பாடுகள்**
விதவிதமானதும், மாணவர் மகிழ்ச்சியடையக்கூடியதுமான சிறுவிளையாட்டுக்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டில் அல்லது உங்களால் உருவாக்கப்பட்ட செயற்பாடொன்றில் அவர்களை ஈடுபடுத்துவது உங்களது பொறுப்பாகும்.
- **இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள்**
இழுபடவல்ல அப்பியாசங்கள் செய்வதற்காகக் குறிப்பிட்டதொரு முறையினை முடிவாகக் கொள்ள முடியாதெனினும், மாணவர் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அப்பியாசங்களைச் செய்வித்தல் மிகப் பொருத்தமாகும்.
- **உடற்றகைமை விருத்திச் செயற்பாடுகள்**
நீங்கள் விரும்பியவாறு உடற்றகைமை அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்யலாம். இங்கு நீங்கள் விசேட கவனம் கொள்ள வேண்டிய விடயம் யாதெனில், அன்றைய தினம் செயற்படுத்த எதிர்பார்க்கும் செயற்பாடுகளுக்குப் பொருத்தமான வகையில் அப்பியாசங்கள் தெரிவு செய்யப்படுதல் வேண்டும்.
- **மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்கள்**
போட்டி நிறைந்த மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதில் அனைத்து மாணவரும் விருப்பம் காட்டுவர். இம்மாணவர் மனநிலையைப் பயன்படுத்தி, அன்றாடம் கற்பிக்கும் செயற்பாடுகளை மேலும் உறுதிப்படுத்துவதற்காகப் பொருத்தமான மகிழ்வூட்டும் செயற்பாடு களில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- **உடலைத் தளர்த்துதல்**
பொருத்தமான உடல் தளர்த்தும் அப்பியாசங்கள் சிலவற்றைத் தெரிவு செய்து, அவற்றினைச் செய்வியுங்கள். இதற்காக சுமார் ஒரு நிமிடத்தை ஒதுக்குங்கள்.
- **அடுத்த பாடத்துக்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குதல்**
அடுத்துவரும் தினத்தில் செயற்படுத்த எதிர்பார்க்கும் பாடம் தொடர்பான யாதாயினும் தகவல்களை மாணவருக்கு வழங்க வேண்டுமாயின், இச் சந்தர்ப்பத்தை அதற்குப் பயன் படுத்தலாம்.
- **வகுப்புக் களைதல்**
உங்களால் நிர்மாணிக்கப்பட்ட வகுப்புகளையும் செயற்பாடொன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்தி, வகுப்பறையைக் களையுங்கள். ஒரேவிதமாக அல்லது வெவ்வேறு வகுப்புகளையும் முறைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.

- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது மாணவர் பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டியதுமிகவும் முக்கியமாகும்.
- ஒரு சில செயற்பாடுகளில் உரிய விடய உள்ளடக்கத்துக்கு மேலதிகமாக, ஆசிரியரின் உபயோகத்துக்காக, செயற்பாட்டின் இறுதியில் இணைப்புக்களும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் முக்கியமான விடயங்களைக் குறித்துக் கொள்ள மாணவருக்கு வழிகாட்டுங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்

நாட்டில் அபிவிருத்தியை ஏற்படுத்துவதற்கான மார்க்கம் சிறார்களின் கல்வியாகும். எனவே உயிரூட்டமுள்ள சிறார்களை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான செயற்பாட்டு முறைக் கல்விக் காகப் பலவித உபகரணங்களைக் கொண்ட பூரண வகுப்பறைச் சூழல் அவசியமாகும். சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் 10ந் தரத்துக்குரிய செயற்பாடுகளுக்கு அவசியமான தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள சில நிரந்தர உபகரணங்களைப் பாடசாலையின் வேறு பிரிவுகளிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியுமாகவிருக்கும். ஒரு சில நிரந்தர உபகரணங்களுக்குப் பதிலாகப் பதில் உபகரணங்களைச் செயற்பாடுகளுக்கேற்ப உபயோகிக்க வேண்டும். எனினும் செயற்பாடுகளுக்குரிய நியம உபகரணங்களை மாணவருக்கு அறிமுகப்படுத்த இயலுமாயின் மிகப் பிரயோசனமளிக்கும். எது எவ்வாறெனினும் பாடசாலையிலுள்ள வளங்கள், வகுப்பு மாணவர் தொகை, ஆசிரியர் கைக்கொள்ளும் கற்பித்தல் முறை என்பவற்றிற்கேற்ப இவ்வுபகரணங்களின் அளவுகளை ஆசிரியர் தீர்மானிக்க வேண்டியுள்ளது.

- கணனிகள் / பல்லாடகம்
- மேலெறிவகைக் கருவி - Overhead Projector
- ஒளிபுகும் தாள்கள் - Transparency sheets
- இசை வழங்குவதற்கான கசட் உபகரணம்
- 8 வேக (8 beats) தாளம் கொண்ட இசைச் சுருள்கள் (Cassettes)
- மெத்தைகள் (Mattress)
- உயரம் பாய்தல் கம்பங்கள்
- உயரம் பாய்தற் குறுக்குச் சட்டம்
- நிலந்தொடு மெத்தைகள்
- நீளம் பாயும் மிதிபலகை
- குண்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- தட்டுகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ஈட்டிகள் (வெவ்வேறு நிறைகளில்)
- ஈட்டி அளவுள்ள தடிகள்
- வலைப்பந்துக் கம்பங்கள்
- வலைப்பந்துகள்
- வொலிபோல் கம்பங்கள்
- வொலிபோல் வலைகள்
- காற்பந்துகள்
- காற்பந்துக் கம்பங்கள்
- தடைகள் / சட்டவேலிகள் (Hurdles)
- அஞ்சல் குறுங்கோல்கள்
- பட்மின்டன் வலை
- நிறுத்தற் கடிக்காரங்கள்
- சுண்ணாம்பு, மணல், மரத்தாள், உமி

- மருத்துவப் பந்துகள்
- தட்டச்சுக் கடதாசி
- பிரிஸ்டல் அட்டைகள்
- தாண்டல் கயிறுகள் (Skipping ropes)
- டிமை கடதாசிகள்
- பேனைகள், பென்சில்கள்
- மார்க்கர் பேனைகள்
- அளவுகோல்கள் மீற்றர் / அடி
- பஸ்டல்
- கத்தரிக்கோல்கள்
- 1.20 மீற்றர் அளவுள்ள தடிகள்
- கட்டுந்துணிகள்
- முக்கோணக் கட்டுந் துணிகள்
- தடிகள் / மட்டைகள்
- பஞ்சு
- கால் துடைப்புகள்
- விசில் / ஊதி
- அளவு நாடாக்கள்
- நிறை அளவிடும் தராசு
- பிளாஸ்டிக் கூம்புகள்
- றப்பர் பந்துகள் (பல அளவுகளில்)
- ஆரம்பக் கட்டை (Starting blocks)
- குண்டின் நிறையை ஒத்த உருண்டைக் கற்கள்
- அடையாளமிடுவதற்கான பொருட்கள்
- எரிந்த எண்ணெய் அல்லது பதில் பொருள்
- இரண்டு நிறங்களைக் கொண்ட வலைபந்து வீராங்கனைகளுக்கான நிலைய அடையாளங்கள்

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● படங்கள், உருக்கள், CD தட்டுகள் ● கண், காது, மூக்கு, தோல், பற்கள் ● உடற்றிணிவுச் சுட்டியை அளவிடும் அட்டவணை ● இடுப்பின் சுற்றளவை ஒப்பிடும் அட்டவணை ● உயரத்தோடு நிறையை ஒப்பிடும் அட்டவணை |
|---|

**கற்றற் பேறுகளும்
மாதிரிச் செயற்பாடுகளும்**

கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான பொது ஆலோசனைகள்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திட்டத்தில் அடங்கியுள்ள தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்களில் மாணவர் வாழ்வுக்கு அவசியமான ஆற்றல்கள் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன. அத்தேர்ச்சிகள் விருத்தியாகும் விதத்தில் கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்த வேண்டியுள்ளது. அதற்காகப் பின்வரும் ஆலோசனைகளிற் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- போதனை முறையிலிருந்து விலகி, எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தகவல் தேடி ஆய்வதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.
- அதற்காக முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தேர்ச்சி மட்டங்களுக்கு ஏற்புடையவாறு வெவ்வேறு கோணங்களில் மாணவரை ஆய்வுகளில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- அதனூடாக மாணவரில் சிந்திக்கும் ஆற்றல், சமூக ஆற்றல் மற்றும் பிரத்தியேக ஆற்றல்கள் விருத்தியடைவதற்காகத் திட்டமிட்டுச் செயற்படுத்துங்கள்.
- எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அவ்வொவ்வொரு தேர்ச்சி மட்டங்களுக்குப் பொருத்தமான கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகளைக் கைக்கொள்ளுங்கள்.
- எல்லாச் செயற்பாடுகளிலும் மாணவரை ஈடுபடுத்துவதற்குப் பொருத்தமான வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- அதேபோல், அத் தேர்ச்சி மட்டங்களில் விடய ஆற்றல்களைப் போன்றே பொதுவாற்றல் களும் விருத்தியாகும் விதத்தில் திட்டமிடுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது தமது பாடசாலை மற்றும் பிரதேசத்தின் தேவைகளைப் போன்றே நாட்டின் தேவைகளிலும் கவனங் கொள்ளுங்கள்.
- தரவிருத்தி உள்ளீடுகள் தேவைப்படும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உரிய பொருள் கிடைக்காத நிலையில் பதில் உபகரணங்களைத் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடும்போது அவ்வொவ்வொரு தரங்களுக்குமுரிய பாடப்புத்தகங்கள், முன்னர் உபயோகித்த ஆசிரியர் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டிகள் மற்றும் மெய் வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள், வலைபந்தாட்டம், காற்பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுக்களுக்கான கைநூல்கள், வேறும் புத்தகங்கள் என்பவற்றை உபயோகியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குவதில் அவதானங் கொள்ளுங்கள்.
- செயன்முறைச் செயற்பாடுகளின்போது பொதுவாக உடற்கல்விப் பாடமொன்றில் அடங்கியுள்ள எல்லாப் பகுதிகளையும் செயற்படுத்துவதில் அக்கறை செலுத்துங்கள்.

**பாடத்திட்டம் - முதலாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாடவேளைகள்
1.0 ஆரோக்கியமான சமூக மொன்றைக் கட்டி யெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	1.1 சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.	05
2.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கான மானுடத் தேவை களைப் பெற்றுக் கொள்வார்.	2.1 சுய இயல்பாக்கத்துக்கான ஆளுமையைக் கட்டியெழுப்புவார்.	02
3.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக சரியான கொண்ணிலை களை வெளிக்காட்டுவார்.	3.1 உடற் கொண்ணிலைகளில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகளில் அவதானங் கொண்டு சரியான கொண்ணிலை பேணுவார்.	02
4.0 விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடு களிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையி ல் செலவிடுவார்.	4.1 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட் டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற் பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	01
	4.5 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவார்.	03
	4.6 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வலைப்பந்து விளையாடுவார்.	03

தேர்ச்சி 1.0 : ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 1.1 : சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதில் பங்களிப்பு வழங்குவார்.

பாடவேளைகள் : 05

கற்றல் பேறுகள்:

- சமூக சுகாதார மேம்பாட்டு எண்ணக்கருவை விளக்குவார்.
- தமது பிரதேசத்தில் காணப்படும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கான காரணிகளை இனங்கண்டு அவற்றினைக் குறைப்பதற்கான ஆலோசனைகளை முன்வைப்பார்.
- சமூக ஆரோக்கியத்தை வெற்றி கொள்வதற்காக சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரவேசங்களைப் பயன்படுத்தும் முறையை விளக்குவார்.
- சுகாதார மேம்பாட்டின் அனுகூலங்களை வரிசைப்படுத்துவார்.
- சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகத் தான் பங்களிப்பு வழங்கக்கூடிய விதத்தினை எடுத்துரைப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- பின்னிணைப்பு 1.1.1லுள்ள சம்பவத்தை மாணவரிடம் முன்வையுங்கள்.
- சம்பவத்தின் கதாநாயகி எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்த அனுபவங்கள் யாவையென மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - இச்சம்பவத்தின் மூலம் சூழல் மாசடைவது எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றது.
 - சமூக நன்நிலைக்குச் சூழல் அவசியம் என்பது
 - வளி, நீர், நிலம், ஒலி என்பன மாசடைவதைப் பிரதான சூழல் / சுற்றாடற் பிரச்சினைகளாகக் கொள்ளலாம்.
 - போதைப் பொருட்பாவனை, புகைபிடித்தல் மூலமும் சூழல் மாசடைகின்றது.
 - சூழல் மாசடைவது மானுட ஆரோக்கிய நிலையில் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றது.

படிமுறை 02:-

- மேற்படி சம்பவத்தில் இனங்காணப்பட்ட சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்குப் பொறுப்பான வர்கள் யாவரென மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கான பிரதான காரணம் மக்களின் பொறுப்பற்ற செயற்பாடுகளாகும்.
 - இவைதவிர இயற்கை நிகழ்வுகளும் சமூக சுகாதாரத்தில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றன. (சுனாமி / வெள்ளப்பெருக்கு / வரட்சி)
 - சூழலிலிருந்து விலகி மனிதனால் வாழ இயலாது.

- சூழற் சமநிலையில் ஏற்படும் பாதிப்பு தனிநபர் சுகாதாரத்திலும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது.
- தனிநபர் சுகாதாரத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு சமூக சுகாதாரத்திலும், சமூக சுகாதாரத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு தனிநபர் சுகாதாரத்திலும் தாக்கமேற்படுத்துகின்றன.
- சமூக சுகாதாரத்தை நன்நிலையில் வைத்திருப்பது அனைவரினதும் பொறுப்பாகும்.

படிமுறை 03:-

- சமூக சுகாதாரத்தைச் சிறப்பாகப் பேணுவதற்கு அவசியமான பின்வரும் விடயங்களை மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
 - ஒருவரை விடவும் கூடுதலான எண்ணிக்கையானோர் வாழும் இடம் அல்லது சூழல் சமூகம் எனப்படும்.
 - தம்மைச் சுற்றியுள்ளோர், சூழவுள்ள இடங்கள், சுற்றாடல் என்பன சமூகத்துக்குச் சொந்தமானவைகளாகும்.
 - வெவ்வேறு வயது வித்தியாசமுடையோர், வெவ்வேறு பொருளாதார நிலையில் உள்ளோர், வெவ்வேறு தொழில் புரிவோர் எனப் பல்வேறு விதமானோர் சமூகத்தில் காணப்படுகின்றனர்.
 - பயனுறுதியுள்ள வகையில் வாழ்வதற்கு உடல், உள, ஆத்மீக மற்றும் சமூக நன்நிலை காணப்படுதல் வேண்டும்.

சமூக சுகாதாரமென்பது ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் போதியளவிலும் தரமுள்ளதாகவும், சூழல் சுற்றாடல்களைச் சமநிலையிலும் பேணுவதாகும்.

- சமூக சுகாதாரத்தை நன்நிலையில் பேணுவதற்குப் பின்வருபவை காரணமாக அமைகின்றன.
 - தனிநபர் செயற்பாடுகள்
 - சூழல் தொடர்பான உணர்வு
 - விதிகளுக்கிணங்கி நடத்தல்
- மாணவரைப் பொருத்தமான வகையில் குழுக்களாக்கிப் பின்வரும் தலைப்புகளை வழங்கி, அவை தொடர்பான தகவல் சேகரிக்க வகைசெய்யுங்கள்.
 - போதியளவு மற்றும் தரமுள்ள ஆளிடைத் தொடர்புகளின் முக்கியத்துவம்
 - சூழல் சுற்றாடற் சமநிலையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை மதிப்பீடு செய்தவாறு பின்வரும் தகவல்கள் வெளிப்படும் விதத்தில் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - ஆளிடைத் தொடர்புகளைப் போதியளவு பேணுவதன் மூலம்,
 - ஒற்றுமை பெருகுதல்
 - அறிவு பங்கிடப்படுதல்
 - தனிமை நீங்குதல்
 - நெருங்கிய குழுவினர் கைவிடப்படாதிருத்தல்
 - பாதுகாப்பு அதிகரித்தல்
 - தொடர்பாடற் திறன் விருத்தியாகுதல்
 - முடிவெடுப்பதில் ஒத்துழைப்பு கிடைத்தல் போன்றவை நிகழுகின்றன.

- தரமுள்ள ஆளிடைத் தொடர்புகள் காரணமாக,
 - தவறேற்படாத குழு ஒற்றுமை / உறவு
 - பண்பாட்டு விருத்தி
 - நல்லெண்ண விருத்தி
 - சமூக விரோத நடவடிக்கைகளிலிருந்து விடுபடுதல்
 - சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாடு ஏற்படுதல்
 - சமூக நலன்புரி சேவைகளில் ஈடுபடுதல் போன்றவை நிகழுகின்றன.
- சூழல் சுற்றாடற் சமநிலையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள்
 - தொழில்நுட்பப் புரட்சி
 - இயந்திரங்களின் பாவனை
 - மரஞ்செடிகள் வெட்டப்படுதல்
 - சூழல் மாசு
 - இயற்கை அனர்த்தங்கள் (மண்சரிவு, சுனாமி, வெள்ளப்பெருக்கு)

படிமுறை 04:-

- ஏற்கனவே அறிந்தவற்றினூடாக சுகாதார மேம்பாடு யாதென மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- சுகாதார மேம்பாடு என்பது “தனதும் சமூகத்தினதும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் குறைப்பதற்கான சுய ஆற்றல் கொண்டோராக வலுவடைவதாகும்” என்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- சமூக சுகாதார மேம்பாடு என்பது “சமூக சுகாதார நிலையை மேலும் விருத்தியாக்குவதற்கும், கட்டுப்படுத்துவதற்குமான தனது ஆற்றலாகும்” என்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- சமூக சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு ஏற்படும் இடையூறுகள் / பிரச்சினைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மாணவரை நான்கு குழுக்களாக்குங்கள்.
- தமது குழுவுக்குக் கிடைக்கும் பிரச்சினைகள் தொடர்பில் பின்வரும் அட்டவணையின் பிரகாரம் தகவல் சேகரிக்க வழிப்படுத்துங்கள்.

குழு	பிரச்சினை	காரணம்	நிவர்த்தி செய்வதற்கான யோசனைகள்
(1)	• வளி மாசடைதல்		
	• பரவும் நோய்கள்		
(2)	• நீர் மாசடைதல்		
	• போதைப்பொருட்களும் புகைவர்த்திப் பாவனையும்		
(3)	• நிலம் மாசடைதல்		
	• விபத்துக்கள்		
(4)	• ஒலி மாசடைதல்		
	• துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல், வதைகள்		

- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- அவற்றினை மதிப்பீடு செய்தவாறு பின்னிணைப்பு 1.1.1 லுள்ள தகவல்களை மையப் படுத்தித் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

படிமுறை 05:-

- மாணவர் முன்னறிவை மீட்டு, சுகாதார மேம்பாட்டின் பின்வரும் பிரதான அம்சங்கள் ஐந்தினையும் ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
 - சுகாதாரக் கொள்கைகள்
 - அறிவு, திறன், விருத்தி
 - சுகாதாரத்துக்கு உகப்பான சூழல்
 - பொதுமக்கள் பங்களிப்பு
 - சுகாதார சேவைகள் மறுசீரமைப்பு
- மாணவரை ஐந்து குழுக்களாக்கி சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான பிரவேசங்கள் ஐந்தினையும் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- தமது குழுவுக்குக் கிடைக்கும் தலைப்பினூடாகச் சமூகத்தின் (கிராமம் / நகரம்) சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை மதிப்பீடு செய்து பின்னிணைப்பு 1.1.3 லுள்ள தகவல்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- கிராமம், நகரம் போன்ற சிறிய அலகொன்றில் மேற்கொள்ளப்படும் மேற்படி செயற்பாடு, முழு நாட்டினதும் / சமூகத்தினதும் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு வழிகோலுமென்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.

படிமுறை 06:-

- சமூக சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான தனது பங்களிப்பினைப் பின்வரும் விடயங்களின் அடிப்படையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - கிராமம் / நகரத்துக்கான சுகாதார மேம்பாட்டு வேலைத்திட்டங்களில் பங்கேற்றல்.
 - கொள்கைகளை ஏற்று நடத்தல்
 - அறிவு, திறன்களைப் பெற்றுக் கொடுப்பதிலும் பெறுவதிலும் பங்களிப்பு வழங்குதல்.
 - ஆரோக்கிய சூழலைக் கட்டியெழுப்புவதில் பங்குதாரியாகுதல்.
 - சுகாதாரம் தொடர்பான பொதுமக்கள் பங்களிப்பில் கலந்து கொள்ளுதல்.
 - சுகாதார சேவைகளை வழங்க ஒத்துழைத்தல்.
- சமூக, சுகாதார மேம்பாட்டின்போது பின்வரும் அம்சங்களில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.
 - சுயநலத்தில் அக்கறைகொள்ளாது பொதுநலத்தில் அக்கறை கொள்ளுதல்
 - தனியாக முடிவெடுக்காது குழுவாக முடிவெழுத்தல்.
 - தனியாக வாழ்வதற்குப் பதிலாகக் கூட்டாக வாழுதல்.
- சமூக சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக அனைத்துத் தனிநபர்களிலும் சுகாதார மேம்பாடு ஏற்படுதல் அவசியமாகும்.

படிமுறை 07:-

- சுகாதார மேம்பாடுடைய சமூகமொன்றுக்கு ஏற்படும் அனுகூலங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மாணவர் பதில்களை மதிப்பீடு செய்தவாறு பின்வரும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - கவர்ச்சியான சூழல் கட்டியெழும்புதல்.
 - டெங்கு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் குறைவடைதல்.
 - மரஞ்செடிகள் நடப்படுவதால் சூரிய வெப்பம் குறைவடைதல்.
 - மகிழ்வுடன் வாழக்கூடிய சூழல் ஏற்படுதல்.
 - சமூகத் தொடர்புகள் விரிவடைதல்.
 - பொருளாதார அனுகூலங்கள் ஏற்படுதல்.
 - முரண்பாடுகள் குறைவடைதல்.
 - சுகாதாரத்துக்கான செலவினங்கள் குறைதல்.
 - உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள் கட்டியெழும்புதல்.
 - தனிநபர் செயலாற்றல் விருத்தியாகுதல்.
 - காலத்தைப் பயனுள்ளவாறும், உச்சப் பயனை அடையக்கூடியவாறும் செலவிட முடிதல்.
 - வாழ்வின் தரம் உயருதல்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- வளி மாசடைதல், நீர் மாசடைதல், நிலம் மாசடைதல், ஒலி மாசடைதல், சமூக சுகாதார மேம்பாடு.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- தகவற் பத்திரங்களும் பிரவேசச் செயற்பாட்டுப் பத்திரங்களும்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- சமூக சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான விளக்கத்தினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- தற்கால சமூக சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் தொடர்பில் கண்டறிந்த தகவல்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- சமூக சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகச் செயற்படும் விதத்தினை உரிய பிரவேசங்களின் பிரகாரம் முன்வைப்பதை மதிப்பிடுங்கள்.
- சமூக சுகாதார மேம்பாட்டின் அனுகூலங்களை எடுத்து விளக்குவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- குழுத்திறன்கள், தலைமைத்துவம், பின்பற்றுதல், நேரமுகாமைத்துவத்தைத் திட்டமிடுதல் போன்ற திறன்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்

பின்னிணைப்பு 1.1.1:

பிரவேச செயற்பாட்டுப் பத்திரம்

கிராமப் புறப் பாடசாலையொன்றில் கல்வி கற்ற வதனி உயர்தரத்தில் கற்பதற்காக நகரப் பாடசாலையொன்றில் சேர்ந்தாள். நகரத்திலிருந்து சற்றுத் தொலைவிலுள்ள வீடொன்றில் தங்கியிருந்த அவள், பாடசாலைக்கு பஸ்ஸில் சென்று வந்தாள். வழமை போல் பாடசாலை விட்டு வீடு செல்வதற்காக பஸ் தரிப்பிடத்தையடைந்த வதனி பஸ்ஸொன்று வரும் வரையில் காத்திருந்தாள். அவளது பார்வை ஒரேயடியாகப் பக்கத்திலிருந்த நாய் களால் அங்குமிங்கும் இழுக்கப்பட்டு சிதறிக் கிடந்த குப்பைக் குவியலின் பக்கம் சென்றது. அதற்குச் சற்று அப்பால் குப்பைகளை வகைப்படுத்திப் போடுவதற்காக அமைக்கப்பட்டிருந்த மூன்று தொட்டிகளையும் அவள் கண்டாள். மக்கள் எத்தனை தூரம் அலட்சியப்போக்குடன் நடந்து கொள்கின்றனரென அவளுக்கு எண்ணத் தோன்றியது. பாதையின் இருபுறமுமிருந்த வடிகாற் தொகுதிகள் உடைந்தும் சிதைந்தும் காணப்பட்டதால், அசுத்த நீர் பாதையினூடாக வடிந்து செல்வதை வதனி அருவருப்புடன் நோக்கினாள். பாடசாலை விட்டதோடு பாதையில் பெரும் பரபரப்பு காணப்பட்டது. பாடசாலை மாணவர்களைப் போன்றே வாகனங்களாலும் பாதையில் நெருக்கடி ஏற்பட்டிருந்தது. இதனிடையே நகர்க்குப்பை கூளங்களை ஏற்றிச் செல்லும் வண்டியும் ஏனைய வாகனங்களின் வரிசையில் சேர்ந்து கொண்டது. அதிலிருந்து வெளியாகிய துர்நாற்றத்தைப் பொறுக்க முடியாத வதனி தனது கைக்குட்டையினால் மூக்கை மூடிக் கொண்டாள். வாகனங்களிலிருந்து வெளிவிடப்பட்ட கரும்புகை பாடசாலைக்கு அண்மையிலுள்ள தொழிற்சாலையிலிருந்து வெளிவிடப்படும் கரும்புகைக்கு எந்தவிதத்திலும் இரண்டாவதாக அமையவில்லை. வதனி தான் அணிந்திருந்த வெள்ளைக் கவுனை மிக அக்கறையுடன் நோட்டமிட்டாள். வாகன நெருக்கடியில் சிக்கியிருந்த தனியார் பஸ் சாரதிகள் பொறுமையிழந்து காணப்பட்டனர். தமது பஸ்வண்டியின் ஊதுகுழல்களால் இடைவிடாது ஒலி எழுப்பிப் பாதையில் இடங்கேட்டு நின்றனர். ஒலிகளின் இரைச்சல் காரணமாகக் காதுகள் செவிடாகும் போல் இருந்தது. கிராமப்புறச் சூழல் எத்தனை இனிமையானதென வதனி தனிமையில் எண்ணினாள்.

தகவல் பத்திரம்

பிரச்சினை	காரணம்	மாற்றுயோசனை
<p>வளி மாசடைதல் வளிமண்டலத்தில் ஏற்படும் மாற்றம் காரணமாக சமனிலை சிதைவடைவது வளி மாசடைதல் எனப்படும்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நிலக்கரி, இயற்கை வாயு போன்ற எரிபொருட்கள் எரிதல் மற்றும் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளிவிடப்படும் வாயுக்கள். • அதிக வேகத்துடனும் மிக உயரமாகவும் செல்லும் சுப்பர் சோனிக் போன்ற விமானங்கள், ரொக்கட் போன்றவை வெளிவிடும் விஷ வாயுக்கள். • குளிர்சாதன உபகரணங்களிலிருந்து வளியில் கலக்கப்படும் குளோரோ ப்ளோரோ காபன் (CFC) வாயு. • குவிக்கப்பட்ட குப்பை கூளங்களிலிருந்து புறப்படும் அசுத்த, துர்நாற்ற வாயுக்கள். • மரஞ்செடிகளை வெட்டுதல் • வாகனங்களிலிருந்து வெளிவிடப்படும் வாயுக்கள். • புகை பிடித்தல். • விதிகளைப் பின்பற்றாதிருத்தல். • பிளாஸ்டிக் எரித்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சிதைவடையக்கூடிய கழிவுப் பொருட்களை எரிக்காது, கூட்டெரு தயாரித்தல். • சிதைவடையாத கழிவுகளை மீள் சுழற்சிக்கு உட்படுத்துதல். • கழிவு முகாமைத்துவத்துக்காக 3R முறையைப் பின்பற்றுதல். (Reduce, Reuse, Recycle) • கழிவுகளை முறையாக அகற்றுதலும், அவற்றைக் கொண்டு உரம் தயாரித்தலும். • தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளிவரும் புகையை அகற்று வதற்கு உயரமான புகை போக்கிகளை அமைத்தல். • CFC அற்ற குளிர்சாதன உபகரணங்களைப் பாவித்தல். • புகைத்தலை எதிர்த்தல். • விதிகளை முறையாகப் பின்பற்றுதல்.
<p>நீர் மாசடைதல் நீரை உபயோகிக்க முடியாத வாறு யாதாயினும் பதார்த்தங்கள் கலப்பதன் மூலம் அதன் சுபாவத்தில் மாற்றம் ஏற்படுவது நீர் மாசடைதல் எனப்படும்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • நீர் ஓரிடத்தில் தங்குதல். • நீருடன் கழிவுப் பொருட்கள் கலத்தல் (வீடுகள்/ தொழிற்சாலைக் கழிவுகளை ஆறுகள், நீர்நிலைகளிற் போடுதல்.) • நோய்க்காரணிகள் சேருதல். • விடமுள்ள உலோகங்கள் கலத்தல். • கிருமிநாசினிகள், பீடைகொல்லிகள் கலத்தல். • விவசாய இரசாயனப் பொருட்கள் சேருதல். • உயரமான நீர் தேக்கங்களிலுள்ள காடுகளை அழித்தல். • நீருற்றுக்கள் அழியக்கூடிய விதத்தில் விவசாயம் செய்தல். • நீர்நிலைகள் அழித்தல். • குழாய்க் கிணறுகள் அமைத்தல். • ஆற்றுப்புறங்களில் மணல் குவித்தல். • சுண்ணாம்புப் பாறைகளை உடைத்தல். • கால்நடைகளைக் குளிப்பாட்டுதல்/ வாகனங்களைக் கழுவுதல். • வெள்ளப்பெருக்கு 	<ul style="list-style-type: none"> • கழிவுகள் நீரில் கலக்காதவாறு 3R முறையைக் கையாளுதல். • நீர் வடிந்து செல்லக்கூடிய விதத்தில் வடிகால்களை அமைத்தல். • பீடைகொல்லிகள், கிருமிநாசினிகளுக்குப் பதிலாக இயற்கைப் பதார்த்தங்களை உபயோகித்தல். • பயிர்ச்செய்கையை விரிவுபடுத்துதல். • குழாய் நீர் விநியோகத்தைப் பரவலாக்குதல். • ஆறுகள், நீர்நிலைகளைப் பராமரித்தலும் பாதுகாத்தலும். • நீர் ஓரிடத்தில் தங்குவதைத் தடுத்தல். • பிரதான நீர் நிலைகளின் (ஆறு, ஓடை) அருகில் துவைத்தலைத் தவிர்த்தல்.

பிரச்சினை	காரணம்	மாற்றுயோசனை
<p>நிலம் மாசடைதல் நிலத்தின் இயற்கைச் சுவாவம் மாறி, பயன்படுத்த முடியாத நிலையை அடைதல் நிலம் மாசடைதல் எனப்படும்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • விவசாய நடவடிக்கைகளின்போது விவசாய இரசாயனப் பொருட்களை அளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்துதல். • காடுகளை அழித்தல். • விவசாய நடவடிக்கைகளுக்காக முறையற்ற விதத்தில் நிலத்தைப் பயன்படுத்துதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • விவசாய நடவடிக்கைகளின் போது காபனிக் பசளைகளை உபயோகித்தல். • கால்நடை வளர்ப்பில் சரியான முறைகளைப் பின்பற்றுதல். • கிருமிநாசினிகளை அளவாகப் பயன்படுத்துதல். • கட்டடங்களைத் தரம் வாய்ந்ததாக நிர்மாணித்தல். • மரஞ்செடிகளை முறையாக வளர்த்தல்.
<p>ஓலி மாசடைதல் மனித செவிப்புலன்களால் சகிக்க முடியாத அளவு இரைச்சல், ஒலிகள் எழுப்புவது ஓலி மாசடைதல் எனப்படும்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • தொழிற்சாலைகள், வாகனங்கள், புகையிரதம், விமானங்கள் என்பன ஏற்படுத்தும் இரைச்சல்கள். • ஒலிபெருக்கிகள் அளவுக்கதிகமான சத்தத்துடன் இயங்குதல். • குண்டு வெடித்தல். • வானொலிப் பெட்டிகள் அளவுக்கதிகமான சத்தத்துடன் இயக்கப்படுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • இரைச்சலை உயரத்துக்கு அனுப்ப நடவடிக்கையெடுத்தல் (தொழிற்சாலைகள்) • அளவுக்கதிகமாக சத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய கருவிகளை வாகனங்களில் பொருத்தாதிருத்தல். • தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரம் ஒலிபெருக்கி பாவித்தல். • போதியளவு சத்தத்துடன் வானொலிகளைப் பயன்படுத்துதல்.
<p>பரவும் நோய்கள் (தொற்றுநோய்கள்) தொற்றடைந்த ஒருவரிடமிருந்து வெளியேறும் நோய்க்காரணியானது நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ வேறொருவரின் உடலினுள் செல்வதன் மூலம் அவருக்கும் அந்நோய் ஏற்படுமாயின், அவ்வாறான நோய்கள் பரவும் நோய்கள் அல்லது தொற்று நோய்கள் எனப்படும்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • தேவைக்கேற்றவாறு நிர்ப்பீடனம் பெறாதிருத்தல். • கழிவு முகாமைத்துவம் முறையாக அனுசரிக்கப்படாமை. • சுய சுகாதாரப் பழக்கங்கள் குறைவாகக் கைக்கொள்ளப்படுதல். • சுகாதார வசதிகள் போதாமை. • திட்டமிடாதவாறு கட்டடங்களை நிர்மாணித்தல் (குடியிருப்புகளருகே தொழிற்சாலைகள் இருத்தல்) • தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளிவரும் கழிவுகளும் வாயுக்களும். • வீடுகளுக்கிடையே போதியளவு இடைவெளி காணப்பட்டமை. 	<ul style="list-style-type: none"> • கழிவுகளும் முறைகளை அறிமுகஞ் செய்தலும், கட்டுப்பாடுகளை ஏற்படுத்துதலும். • 'சுகநல' சுகாதார மத்திய நிலையங்களை உருவாக்குதல். • தனிநபர் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை மேம்படுத்துதல். • பாடசாலை, வீடு மற்றும் பொதுவிடங்களில் மேற்படி பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்ற வசதி வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்துதல். • உரிய தரங்களில் கட்டடங்களை நிர்மாணித்தல்.

பிரச்சினை	காரணம்	மாற்றுயோசனை
புகைவர்த்தியும் போதைப்பொருட்களும்	<ul style="list-style-type: none"> • ஊடகப் பிரச்சாரம் மற்றும் வேறு வகையான பிரச்சார வாய்ப்புக்கள். • விதிகளைப் பின்பற்றாமை • சரியான விளக்கமில்லாமை • முடிவெடுத்தல், பகுத்தறிதல் போன்ற தேர்ச்சிகளின் விருத்தி போதாமை. 	<ul style="list-style-type: none"> • பாடசாலைகளுக்கருகே புகை வர்த்தி, மதுபான விற்பனையைத் தடுத்தல். • பொதுவிடங்களில் இவைகளின் பாவனையைத் தடுத்தலும், தண்டித்தலும். • ஊடகப் பிரச்சாரங்களை தடை செய்தல். • மாணவர் / பொதுமக்கள் தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தல். • சரியான தகவல் வழங்கும் சந்தர்ப்பங்களை விருத்தியாக்குதல்.
விபத்துக்கள்	<ul style="list-style-type: none"> • சரியான முறைகளைப் பின்பற்றாமை. • பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் அணியாமை. • சூழலைப் பாதுகாக்காதிருத்தல். • விதிகள் பின்பற்றப்படாமை. • பாதுகாப்பற்ற ஸ்தானங்கள் • அசிரத்தை (கவனமின்மை) யும் விளக்கமின்மையும் 	<ul style="list-style-type: none"> • பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் அணிவதைக் கட்டாயப்படுத்துதல். • சூழல் சுற்றாடல்களைச் சீராக நடாத்த வழிவகை செய்தல். • விதிகளை நடைமுறைப்படுத்துவதும், தண்டனை வழங்குவதும். • பொதுமக்களை அறிவூட்டம் செய்தல். • விதிகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.

தீய விளைவுகள்

வளி மாசடைதல்	நீர் மாசடைதல்	நிலம் மாசடைதல்
<ul style="list-style-type: none"> • சுவாசத்தொகுதி தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுத்தல். • தோல் நோய்கள் ஏற்படுத்தல். • புற்றுநோய் ஏற்படுத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சமிபாட்டுத்தொகுதி தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுத்தல். • வாந்திபேதி, வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுத்தல். • ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தல். • நுளம்புகளால் பரவும் நோய்கள் உண்டாகுதல். • தோல் நோய்கள் ஏற்படுத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • இலையான், நுளம்புகள் பெருகலும், நோய்கள் பரவுதலும். • மண்ணின் வளம் குறைவடைதல். • மண்சரிவு ஏற்படுத்தல். • பாதகமான சுற்றாடல் விளைவுகள் ஏற்படுத்தல்.
ஓல் மாசடைதல்	பரவும் நோய்கள் (தொற்றுநோய்கள்)	விபத்துக்கள்
<ul style="list-style-type: none"> • சூழலின் அமைதிக்குப் பங்கம் விளைதல். • மன அமைதியற்ற நிலை ஏற்படுத்தல். • கேட்டல் தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படுத்தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • தொற்றுநோய்கள் பரவுதல். • சமூகத்தின் தரம் குன்றுதல். • உழைப்பின் பங்களிப்பு நலிவடைதல். • உற்பத்தி வீழ்ச்சியடைதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • நோய்கள், உபாதைகள் ஏற்படுத்தல். • பயஉணர்வு தோன்றுதல். • பாதுகாப்புத் தொடர்பில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுத்தல்.

பின்னிணைப்பு 1.1.3:

தகவற் பத்திரம்

சுகாதார மேம்பாட்டுப் பிரவேசங்கள் - கிராமம் / நகரம் / சமூகம் என்பனவற்றில் நடைமுறைப்படுத்தக்கூடிய முறை

துறைகள்	செய்யக்கூடியவை
சுகாதாரக் கொள்கைகள்	<ul style="list-style-type: none"> வீடு/ பாடசாலை/ நிறுவனங்கள்/ கிராமம் போன்றவற்றில் கழிவுப் பொருட்களை வகைப்படுத்தலும், வெவ்வேறாக ஒன்று சேர்த்தலும். கூட்டெருப் பீப்பாய்களை உபயோகித்தல். மழைநீர் சேமிப்புத் தொட்டிகளை எல்லா வீடுகளிலும் கட்டாய மாக்குதல். புகைவர்த்தி விற்பனையைத் தவிர்த்தல். வெவ்வேறு சமயங்களின் விசேட தினங்களில் கிராமத்தில் / நகரத்தில் சமய நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்கு செய்தல். வீட்டுத் தோட்ட பயிர்ச்செய்கையில் கூட்டெரு மாத்திரம் உபயோகித்தல். கூரைகளுக்கான அஸ்பெஸ்டஸ் பாவனையைத் தவிர்த்தல். மரநடுகை வேலைத்திட்டங்களை ஒழுங்கு செய்தல். நீர் மூலங்களைப் பாதுகாத்தல்.
சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு, திறன் களை விருத்தியாக்குதல்.	<ul style="list-style-type: none"> பாடசாலை / நிறுவனங்கள் / கிராமத்தில் சுகாதார மேம்பாட்டுச் சங்கங்களை உருவாக்குதலும் செயலாற்றுதலும். ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான நடவடிக்கைகள் தொடர்பில் அறிவூட்டம் செய்யும் வேலைத்திட்டங்களை மாதாந்தம் நடைமுறைப்படுத்துதல். சுகாதார முறையில் உணவு தயாரித்தல் போன்ற முறைகளைப் பயிற்றுவித்தல். அப்பியாச முறைகளை அறிமுகஞ் செய்தல்.
சுகாதாரத்துக்கு இணக்கமான சுற்றாடலை உருவாக்குதல்.	<ul style="list-style-type: none"> விளையாட / நடக்க / அப்பியாசங்கள் செய்வதற்கான இடங்களை ஒழுங்கு செய்தல். கழிவுகளை மீள்சுழற்சிக்கு உட்படுத்துதல். தமது பிரதேச நீர்வழங்கு முறை மற்றும் சுகாதார முறைகள் தொடர்பான அவசிய நடவடிக்கைகளை ஒழுங்கமைத்தல். மரஞ்செடிகளை முறையாக வளர்த்தல். (பிரதான பாதைகளுக்கருகே பெரிய மரங்களை நடுவதன் மூலம் நிழல் பெறமுடியும்.) வடிகால் தொகுதிகளை நிர்மாணித்தலும், கழிவுகற்றும் முறைகளை ஒழுங்கமைத்தலும். விளையாட்டுக்கான வசதி வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்துதல். விவசாய நடவடிக்கைகளில் இரசாயன பசளை வகைப் பயன்பாட்டினைத் தவிர்த்தல்.
பொதுமக்கள் பங்களிப்பு	<ul style="list-style-type: none"> சிரமதான வேலைத்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துதல். சுகாதார நிறுவனங்கள் போன்றவற்றின் உதவி ஒத்தாசைகளைப் பெறுதல். சுகாதாரப் பாசறை நடாத்துதல். நோய்த்தடுப்பு வேலைத்திட்டங்களை அமுல் செய்தல்.

துறைகள்	செய்யக்கூடியவை
சுகாதார சேவை மறுசீரமைப்பு	<ul style="list-style-type: none"> • மாதாந்தம் மருத்துவ சேவைகள் நடாத்துதல். (சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயத்தோடு ஒன்றிணைத்து) • பிரதேச சபையுடன் இணைந்து வெவ்வேறு வகையான கழிவுப் பொருட்களை ஒன்று சேர்க்கும் தினத்தை நியமித்தல். • பொருத்தமான நிறுவனங்களினூடாகப் போதைப்பொருள், புகைத்தல் போன்றவற்றின் ஆபத்துநிலை பற்றி அறிவூட்டம் வழங்குதலும், புனர்வாழ்வு வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தலும். • பிரதேச உணவகங்கள் / விற்பனை நிலையங்களினூடாக சுகாதாரமான உணவுகளை அறிமுகஞ் செய்தல் / மேம்படுத்துதல். • காபனிக் பசளை கொண்டு உற்பத்தி செய்த உணவு விற்பனை நிலையங்களை ஆரம்பித்தல். • தமது பிரதேசத்தில் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட உணவுகளை அப் பிரதேசத்திலேயே விற்பனை செய்வதற்கான விற்பனை நிலையங்களை ஆரம்பித்தல்.

தேர்ச்சி 2.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான மானுடத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 2.1 : சுய இயல்பாக்கத்துக்கான ஆளுமையைக் கட்டியெழுப்புவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- சுய இயல்பாக்கம் யாதென விளக்குவார்.
- சுய இயல்பாக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூறுவார்.
- சுய இயல்பாக்கத்துக்கான இலக்குகளை ஏற்படுத்திச் செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- பின்வரும் வாசகத்தை மாணவரிடம் முன்வையுங்கள்.
“எம்மிடம் காணப்படும் ஆக்கத்திறன்களால் சமூகத்துக்கு முடிந்தளவு சேவைகள் செய்தவாறு திருப்தியாகவும் நேர்மையாகவும், நிம்மதியாகவும் வாழுதல்.”
- இது எம் அனைவரதும் பொதுவான எதிர்கால எதிர்பார்ப்பென்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மாணவர்களது எதிர்கால எதிர்பார்ப்புக்களை முன்வைக்கச் செய்து அவை அனைத்தும் மேற்படி வாசகம் கொண்டுள்ள செய்தியில் அடங்குகின்றன என்பதை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- இதுவே சுய இயல்பாக்கம் என்பதை அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 2.1.1 லுள்ள பட்டியலை மாணவருக்கு முன்வையுங்கள்.
- சுய இயல்பாக்கத்தை எட்டுவதற்காகக் கட்டியெழுப்ப வேண்டிய பண்புகளையும், தவிர்க்க வேண்டிய பண்புகளையும் மாணவரோடு கலந்துரையாடியவாறு தெரிவு செய்யுங்கள்.
 - சுய இயல்பாக்கத்தை அடைய வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் காட்டுவதற்காகப் பின்வரும் விடயங்களினூடாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- எல்லோரிடமும் விசேட ஆற்றல்கள் காணப்படுகின்றன.
- அவ்வாறான விசேட ஆற்றல்கள் சார்ந்த காரியங்களில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களில் இயல்பாகவே எமது திறன் வெளிப்படுவதால் திறமைவாய்ந்த, செயற்றிறனுடைய நபராக நாம் தனியாகத் தென்படுவோம்.
- திறமையான, செயற்றிறனுடையவராக இருப்பது வெளியில் சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதற்கும், உள்ளார்ந்த ரீதியில் திருப்தியடைவதோடு தன்னில் கௌரவத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும் காரணமாயமைகின்றது.
- ஒரு நாட்டிலுள்ள பல்வேறு திறன்களையும் ஆற்றல்களையும் கொண்டோர் தத்தமது திறன்களைப் பொருத்தமான துறைகளில் ஈடுபடுத்துவது அந்நாட்டின் அபிவிருத்திக்குக் காரணமாயமைகின்றது.
- தமது ஆக்கத்திறன்களால் சமூகத்துக்கு உச்ச சேவைகள் செய்து திருப்தியடைவோர் சிறந்த மனப்பாங்குகளையும், நற்குணங்களையும் கொண்டோராகவிருப்பின் அவர்கள் சுயஇயல்பாக்கத்தை நெருங்கியவர்களாவர்.

- அன்றிலிருந்து இன்று வரையில் சுய இயல்பாக்கத்தை அடைந்தோராகக் கொள்ளக் கூடிய ஆயிரக்கணக்கான நபர்களில் மிகப் பிரபல்யம் வாய்ந்தோராகச் சயமஸ்தாபகர்கள், மகாத்மா காந்தி, சியடெல், திரேசா அம்மையார், ஆதர் சீ கிளாக், கலாநிதி அமரதேவ, ரவீந்திரநாத் தாகூர், திசாஹாமி, ஆபிரகாம் லிங்கன் போன்றோரை உதாரணங்களாகக் கொள்ளலாம்.

படிமுறை 02:-

- வெளிக்கள ஒன்றுகூடலொன்றை ஏற்பாடு செய்து பின்னிணைப்பு 2.1.2 லுள்ள ஆக்கத்தை மாணவரிடம் முன்வையுங்கள்.
 - அது தொடர்பில் கருத்துக்கள் பரிமாறவும், ஆராயவும், கூடி மகிழவும் வாய்ப்பளித்துக் கலந்துரையாடலொன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.
 - எல்லா மாணவர்களுக்கும் ஒரே வகையான காகிதங்களைக் கொடுத்து பின்வரும் விடயங்களை உள்ளடக்கியவாறு “இன்னும் முப்பது ஆண்டுகளில் நான்” என்ற தலைப்பின் கீழ் ஆக்கபூர்வமான கட்டுரையொன்றை எழுதுவதற்கு வழிப்படுத்துங்கள்.
 - வாழ்க்கைக்குப் பயனுள்ளவாறு தனது ஆற்றல்களை முகாமை செய்த விதம்.
 - ஏற்படுத்திக் கொண்ட நற்குணங்கள்.
 - சவால்களை எதிர்கொண்ட விதம்.
 - தான் அடையும் திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும்
 - அனைத்து மாணவர்களினதும் ஆக்கங்களைச் சேகரித்துப் புத்தகமொன்றை நிர்மாணியுங்கள்.
 - ஏனையோரின் ஆக்கங்களை வாசித்து மகிழ மாணவருக்கு சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
 - பின்வரும் தகவல்களினூடாகக் கலந்துரையாடலைத் தொடருங்கள்.
 - வாழ்க்கைக்குப் பயன்படும் விதத்தில் தமது ஆற்றல்களை முகாமை செய்வதன் மூலம் திருப்தியையும் மகிழ்ச்சியையும் பெறலாம்.
 - திருப்தியும் மகிழ்வும் சுயஇயல்பாக்கத்துக்கான அடிப்படைகளாகும்.
 - சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வதும், நற்குணங்களைக் கொண்டிருப்பதும் உதாரண பிரஜைகளில் காணப்படும் பெறுமதியான பண்புகளாகும்.
 - பூரண மனிதனாவதற்குச் சுயஇயல்பாக்கத்தை அடைய வேண்டும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- சுய இயல்பாக்கம்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பின்னிணைப்பு 2.11, 2.12

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- சுய இயல்பாக்கத்தை அடைந்து கொண்ட நபர்களின் பண்புகளை விசாரியுங்கள்.
- கூட்டாக உருவாக்கிய புத்தகத்துக்கு மாணவர் வழங்கிய பங்களிப்பை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- சுய இயல்பாக்கத்துக்காகச் செய்யக்கூடியவைகளை விசாரியுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 2.1.1:

ஒவ்வொருவரிடமும் காணப்படும் வெவ்வேறு பண்புகள்

- தனது திறன்கள், ஆற்றல்களைச் சமூக நலனுக்காகச் செலவிடுதல்.
- உள்ள வளங்களைக் கொண்டு திருப்தியடைதல்.
- சிறந்த, ஒழுக்கமுள்ள பிரசையாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதற்கு ஆளாகுதல்.
- பிறர் வளங்களைச் சாதூர்யமாகச் சுரண்டுதல்.
- புகழுக்காக நற்காரியங்களில் ஈடுபடுதல்.
- நல்லவர்களோடு நெருங்கிய தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல்.
- பிறரை மதித்தலும் ஆதரித்தலும்
- கற்ற துறைகளில் நிபுணத்துவமடைதல்.
- நெகிழ்வாகவும், பொறுமையாகவும், உறுதியாகவும் நடந்து கொள்ளுதல்.
- உறுதியான கொள்கைகளைக் கொண்டிருத்தல்.
- வளங்களினால் உச்சப் பயனையடைதல்.
- நியாயமான முறையில் வருமானம் பெறுதல்.
- அமைதியான சூழலில் வாழுதல்.
- வருமானத்துக்கேற்ற வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளுதல்.

பின்னிணைப்பு 2.1.2:

சுய இயல்பாக்கத்தை அடைந்த ஒருவரின் குறிப்பொன்று

எனது வாழ்வு இனிமையானது, இலகுவானது, அர்த்தமுள்ளது.
இப்பொழுது நான் வாழ்வின் பாதியை விடவும் கூடுதலான பகுதியைக் கழித்துவிட்டேன்.
பெரும் சவால்களுக்கு மத்தியில்

எனினும்,
என்னைத் தவறான வழியில் செலுத்தவோ, கவலையில் ஆழ்த்தவோ, ஏமாற்றவோ ஒரு
போதும் ஒருவராலும் முடியவில்லை.

அது நான் யாரென்பதை.....
இயற்கை எனக்களித்த அருட்கொடைகள் யாவையென்பதை

நான் திருத்திக் கொள்ள வேண்டியிருந்து குறைபாடுகள் யாவையென்பதை

கட்டிளமைப் பருவத்தை அடையு முன்பே
நான் முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டிருந்தாலேயே
எனவே நான் சரியான, நிம்மதியான, திருப்தியான வாழ்வை அடைந்து கொண்டேன்.
எனது திறன்களைக் காட்டக்கூடிய வழியொன்றைத் தேடிக் கொண்டேன்.
அதனால் நான் அணுதினமும்..... எனது சமூகத்துக்குச் சேவை செய்தது, மிகவும் உற்சாகத்
துடனும், மகிழ்ச்சியுடனுமே.

நான் கழித்த ஒவ்வொரு நாளும் எனக்குப் புதியதொரு நாளாகவே தோன்றின.
நான் இன்னும் சில தினங்களில் சேவையிவிருந்து ஓய்வு பெறப் போகிறேன்..... வீரனாக
மனிதனென்ற வகையில் நான் அடைய விரும்பிய
எல்லா வளங்களையும் அடைவதற்கு
எனது எல்லாச் செயற்பாடுகளையும் நான் முகாமை செய்தேன்.
எனக்கு வயதாகிவிட்டதென அடிக்கடி நான் நினைப்பதுண்டு,
நிதமும் அதனை நான் மறந்துவிடுவதால்.
எனது ஆற்றல்கள் இன்னும் கூர்மையானவை, புதியவை
ஓய்வு..... மீண்டும் எனக்கொரு புரிந்துணர்வுட்டும் யுகத்தின் உதயமாகும்
எனது வாழ்வு இனிமையானது, இலகுவானது, அர்த்தமுள்ளது.

தேர்ச்சி 3.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காகச் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : உடற் கொண்ணிலைகளில் ஏற்படக்கூடிய தவறுகளில் அவதானங் கொண்டு சரியான கொண்ணிலை பேணுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- தவறான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகளைப் பெயரிடுவார்.
- பரம்பரை, சூழற்காரணி மற்றும் நாட்பட்ட நிலைமைகளைச் சரியாக விளக்குவார்.
- பிறப்பின்போதும் மற்றும் சூழற்காரணிகளால் ஏற்படும் தவறான கொண்ணிலைகளை விளக்குவார்.
- தவறான கொண்ணிலைகளுக்கு ஏதுவாகும் பல்வேறு காரணிகளை இனங்காண்பார்.
- தவறான கொண்ணிலைகளைத் திருத்துவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- சரியான கொண்ணிலை பேண ஏனையோரையும் தூண்டுவார்.
- தவறான கொண்ணிலைகள் காணப்படின் உரிய புனர்வாழ்வு நிலையத்துக்கு சமூக மளிக்கச் செய்வார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- முன்னைய அறிவை மீட்டு, சரியான கொண்ணிலைகள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரி யுங்கள்.
- மாணவர் பதில்களை மதிப்பீடு செய்து பின்வரும் விடயங்களைக் கலந்துரை யாடுங்கள்.
 - தமது அன்றாட காரியங்களை இலகுவாகவும், குறைவான களைப்புடனும் செய்வ தற்கு ஏற்றவாறு உடலைச் சரியான முறையில் கையாள்வது சரியான கொண் ணிலை எனப்படும்.
 - நடத்தல், ஓடுதல், அமருதல், தூக்குதல், இறக்குதல், தள்ளுதல், இழுத்தல் போன்றே எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளிலும் சரியான கொண்ணிலைகளை கைக்கொள்வது மிக முக்கியமாகும்.
- சரியான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்வதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள் பின்வரு மாறு:
 - சக்தி விரயமாவது குறையும்.
 - குறைந்த களைப்புடன் காரியமாற்றலாம்.
 - தகைமைகளைப் பேண முடியும்.
 - கவர்ச்சியான தோற்றம்
 - உடல் வேதனை குறைவடையும்.
 - விபத்துக்கள் குறையும்.
 - ஆரோக்கிய நிலை ஏற்படும்.
 - ஆளுமைப் பண்புகள் விருத்தியாகும்.

படிமுறை 02:-

- அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களின்போது தவறான கொண்ணிலைகளைக் காணக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- மாணவர் பதில்களை மதிப்பிட்டவாறு பின்வரும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - நடத்தல், ஓடுதல், அமருதல், தள்ளுதல், இழுத்தல் போன்ற அன்றாட காரியங்களில் பெரும்பாலானோர் தவறான கொண்ணிலைகளைக் கைக்கொள்கின்றனர்.
- தவறான கொண்ணிலைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் பின்வருமாறென எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - பரம்பரைக் காரணிகள்
 - சூழற்காரணிகள்
- இத்தவறான கொண்ணிலைகளுக்குக் காரணமான சூழற் காரணிகள் மற்றும் பாரம்பரியக் காரணிகள் தொடர்பாக நடவடிக்கைகள் ஏதும் மேற்கொள்ளப்படாத நிலை நீண்ட நாட்களுக்குத் தொடருமாயின் 'நாட்பட்ட அசாதாரண நிலைமை' ஏற்படும் என அறிவுறுத்துங்கள்.
- தாய் அல்லது தந்தை அல்லது இருவரிடமிருந்தும் பரம்பரையாகப் பெற்றுக் கொண்ட நிலை காரணமாக ஏற்படும் அசாதாரண நிலை பரம்பரைக் காரணியெனப்படும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- ஒவ்வொரு வாழ்க்கைப் பருவங்களின்போதும் தேவையான ஊட்டக்கூறுகள் கிடைக்காது விடுதல், பொருத்தமற்ற ஆடைகளை அணிதல், தவறான முறையில் உபகரணங்களைக் கையாளுதல் போன்ற காரணிகளால் தோன்றும் அசாதாரண நிலை சூழற்காரணியெனப்படுமென்பதை விளக்கப்படுத்துங்கள்.
 - உதாரணமாக விட்டமின் D குறைபாட்டினால் எலும்புகள் விகாரமடைதல் அதாவது ரிகட்சியா நிலை ஏற்படுதல்.
 - கல்சியம் மற்றும் புரதக் குறைபாடு காரணமாக எலும்புகள் தேய்வடைவதால் ஒஸ்ரியோபொரோசிஸ் மற்றும் எலும்பு விகாரம் ஏற்படுதல்.
- வசதிக்காகவும், சௌகரியத்தக்காகவும் நீண்டகாலமாக மேற்கொண்ட தவறான கொண்ணிலைகள் காரணமாக ஏற்படும் அசாதாரண நிலை நாட்பட்ட நிலை எனப்படும்.
 - உதாரணமாக தவறான கொண்ணிலையில் அமருவதன் காரணமாக முள்ளந்தண்டுக் கோர்வையில் அசாதாரண நிலை தோன்றுதல்.

படிமுறை 03:-

- பிறப்பின்போதும் சூழற் காரணிகள் காரணமாகவும் ஏற்படும் பின்வரும் நிலைமைகளை எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - ஓட்டகக்கூனல் (Kyphosis)
 - பின்கூனல் (Lordosis)
 - பக்கக்கூனல் (Scoliosis)
 - முள்ளந்தண்டின் ஒழுங்கீனம் காரணமாக ஏற்படும் கூனல்
 - தட்டையான பின்புறம்
 - வளைந்த கால்கள்
 - முட்டும் கால்கள்
- இவ்வாறான இயல்புக்கு மாறான நிலைமைகளைக் குறைப்பதற்கான செயற்பாடுகள் தொடர்பாகப் பின்னிணைப்பு 3.1.1 லுள்ள தகவல்களினூடாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.

படிமுறை 04:-

- தவறான கொண்ணிலைகளுக்குக் காரணமாயமையும் மேற்படி விசேட சந்தர்ப்பங்கள் தவிர்ந்த பின்வரும் காரணிகளையும் மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அன்றாடம் அளவுக்கதிகமாக வேலை (Over load) செய்தல்.
 - போதியளவு ஓய்வு எடுக்காதிருத்தல்.
 - அதியூட்டமும், குறையூட்டமும்
 - போதியளவு உடலப்பியாசங்கள் செய்யாதிருத்தல்.
 - உடலின் குறிப்பிட்ட சில பகுதிகளுக்கு அதிக களைப்பைக் கொடுக்கக்கூடிய காரியங்களைத் தொடர்ச்சியாக செய்தல்.
 - வயதுக்கேற்ற உடல்நிறை பேணாதுவிடுதல்.
 - உகப்பற்ற உடற்நிணிவுச்சுட்டி
 - கேட்டல், பார்வைக் குறைபாடுகளும், அவற்றுக்கான முறையான சிகிச்சை பெறாமையும்.
 - சிறுபிராயத்தில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் தொடர்பில் போதிய கவனம் செலுத்தாது விடுதல்.
 - என்பு, தசைகளின் இயல்புக்கு மாறான வளர்ச்சியும், போதியளவு வளர்ச்சியின்மையும்.
 - சமநிலையற்ற மனவெழுச்சிகள்
 - சமநிலையற்ற மனநிலை
 - போதியளவு தூக்கமின்மை
 - பொருத்தமற்ற ஆடையணிகள்
 - தவறான அடிப்படைக் கொண்ணிலைகள்
 - பொருத்தமற்ற உபகரணங்கள் பாவித்தல்
 - பொருத்தமற்ற சூழல்
 - பிறரது தவறான நம்பிக்கைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்.
 - அளவுக்கு மீறிக் களைப்படைதல்
 - விளக்கமின்மை
 - அசிரத்தை
 - தவறான மருந்துகள் பாவித்தல்
 - தனிநபர் வேறுபாடுகளை விளங்கிக் கொள்ளாதிருத்தல்.

படிமுறை 05:-

- தவறான கொண்ணிலைகள் தொடர்பான விளக்கங்களைப் பெற்ற பின்னர் அவற்றினைக் குறைப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பில் பின்வருமாறு கலந்துரையாடுங்கள்.
- பரம்பரைக் காரணிகள் காரணமாக ஏற்படும் தவறுகளைக் குறைப்பதற்கான மத்திய நிலையங்களில் சிகிச்சை பெறுதல்.
 - வைத்தியசாலைக்கு செல்லுதல்
 - அங்கு காட்டித்தரும் அப்பியாசங்களைச் செய்தல்
 - அளவுக்கதிகமாகக் களைப்படைதல் மற்றும் அசிரத்தை கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- சூழற்காரணிகளால் ஏற்படும் அசாதாரண நிலைகளுக்கு நற்பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பதோடு பொருத்தமான உணவுக்கோலத்தினையும் கடைப்பிடித்தல்.

- நாட்பட்ட குறைபாடுகள் தோன்றாதவாறு அன்றாட காரியங்களைச் செய்தல்.
- இவ்வாறான குறைபாடுகளுடையோருடன் அனுதாப மனப்பாங்குடன் நடந்து கொள்ளுதல்.
- எல்லா நிலைகளிலும் சரியான அடிப்படைக் கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல்.
- அரசு வைத்தியசாலைகளிலுள்ள ஊனமுற்றோருக்கான பிரிவு பற்றித் தெரிந்து வைத்திருத்தல்.
- விளையாட்டு விபத்துக்களின்போது ஏற்படும் உடலுணங்களுக்கான சிகிச்சைக்கு விளையாட்டுத்துறை சிகிச்சைப் பிரிவை நாடுதல்.
- பிரதான வைத்தியசாலைகளில் அமைந்துள்ள விளையாட்டுத்துறை வைத்திய அலகுகள் பற்றித் தெரியப்படுத்துதல்.



பிரதான எண்ணக்கரு:

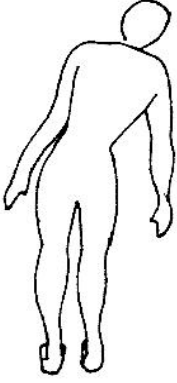

- | | | |
|----------------------|------------------|--------------------|
| • பரம்பரைக்காரணி | • சூழற்காரணி | • நாட்பட்ட நிலை |
| • ஓட்டக்கக் கூனல் | • பின்கூனல் | • பக்கக்கூனல் |
| • தட்டையான பின்புறம் | • வளைந்த கால்கள் | • முட்டும் கால்கள் |


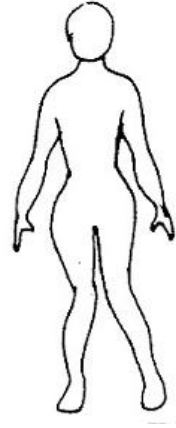
கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- பரம்பரை / சூழல் / நாட்பட்ட காரணிகள் தொடர்பான விளக்கத்தைக் கேளுங்கள்.
- மேற்படி காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய ஊனநிலைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- தவறான கொண்ணிலைகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் வேறும் காரணிகளைப் பட்டியல் படுத்த வாய்ப்பளியுங்கள்.
- தவறான கொண்ணிலைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளை விசாரியுங்கள்.
- தவறான கொண்ணிலை காரணமாக ஊனநிலையை வெளிக்காட்டுவோர் செய்யக் கூடிய அப்பியாசங்களின் மாதிரிச் செயற்பாடுகளை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 3.1.1:

அசாதாரண நிலை	வெளிக்காட்டப்படும் அடையாளங்கள்	உரு (படம்)	ஊன நிலையைக் குறைப்பதற்காகக் கைக்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள்
ஓட்டக்கூனல்.	<ul style="list-style-type: none"> முள்ளந்தண்டின் மேற்பகுதி தேவையற்ற விதத்தில் பின்னால் வளைந்திருக்கும். மார்புப் பிரதேசம் தட்டையாகவிருப்பதுடன் தோள்கள் பின்னாலும் தலை முன்னாலும் தள்ளப்பட்டிருக்கும். 	 <p>உரு 3.1.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> சரியான கொண்ணிலை பேணுதல். அசாதாரண நிலையைக் குறைப்பதற்கு உடலப்பியாசங்கள் செய்தல். உள்ளத்தை உரமுட்டுதல். முதுகு, தோள்கள் மற்றும் மார்புத் தசைகளை வலுவூட்ட அப்பியாசங்கள் செய்தல். <p>அப்பியாசம் - 1</p> <ol style="list-style-type: none"> கால்களை இலகுவான நிலையிலும் கைகளை இடுப்பில் வைத்தும் நின்றல். தலையைப் படிப்படியாக கீழே செலுத்தி நாடியால் மார்பைத் தொடுதல். மீண்டும் முன்னரைப் போன்று தலையை நிமிர்த்துதல். தலையை உயர்த்தி மேலே பார்த்த வாறு பின்னால் தள்ளுதல். மீண்டும் முன்னரைப்போன்று தலையை நேராக்கி எதிரில் நோக்குதல்.
பின்கூனல்	<ul style="list-style-type: none"> முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதி தேவையற்ற விதத்தில் முன்னால் தள்ளப்பட்டிருத்தல். இடுப்பு பின்னால் தள்ளப்பட்டிருக்கும். வயிற்றுப் பிரதேசம் முன்னால் தள்ளப்பட்ட வாறிருக்கும். முள்ளந்தண்டின் பின்புறம் தேவையற்ற வாறு வளைந்திருப்பதுடன் தலை உரிய அளவை விடவும் அதிகமாக முன்னால் தள்ளப்பட்டிருக்கும். 	 <p>உரு 3.1.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணுதல். இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதி தசைகளின் இழுபடு தன்மையை அதிகரிக்கவும், வயிற்றுத் தசைகளின் வலிமையை அதிகரிக்கவும் அப்பியாசங்கள் செய்தல். <p>அப்பியாசம் - 1</p> <ul style="list-style-type: none"> தரை அல்லது பலகை போன்ற தட்டையான தளமொன்றில் அண்ணாந்தவாறு கிடந்து, கைகளை முழங்கைகளில் மடக்கி தலையின் பின்னால் வைத்தல். முழங்கைகள் மற்றும் தலையின் உதவியுடன் தரையை அழுத்தி, மார்புப் பிரதேசத்தை தரையிலிருந்து தலையை நோக்கி உயர்த்துதல். மீண்டும் முன்னைய கொண்ணிலையை அடைதல். கணுக்கால், முழங்கால்களை அசைக்காது தலையை உயர்த்தி முழங்கால் களை நோக்கி முன்னால் வளைத்தல். பின்னர் முன்னைய கொண்ணிலையை அடைதல்.

அசாதாரண நிலை	வெளிக்காட்டப்படும் அடையாளங்கள்	உரு (படம்)	ஊன நிலையைக் குறைப்பதற்காகக் கைக்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள்
<p>பக்கக்கூனல்</p> <p>முள்ளந்தண்டின் ஒழுங்கீனம் காரணமாக ஏற்படும் கூனல்.</p> <p>தட்டையான பின்புறம்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> இந்நிலையில் முள்ளந்தண்டுக் கோர்வை ஒரு பக்கமாக (இடம் அல்லது வலப்பக்கமாக) வளைந்து வில் போன்ற தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். வளைந்த பக்கமாக வுள்ள தோள் மறுபக்க தோளை விடவும் பதிந்து காணப்படுவதோடு அப்பக்க இடுப்பு உயர்ந்தும் காணப்படும். முள்ளந்தண்டுக் கோர்வை இயல்புக்கு மாறான தோற்றத்தைக் கொண்டிருத்தலும், இயல்புக்கு மாறான விதத்தில் வளையக் கூடிய தாகவுமிருத்தல். பரம்பரைக் காரணிகளுக்கு மேலதிகமாக பிறப்பில் ஏற்படும் விகாரநிலை இதற்குக் காரணமாக அமையலாம். முள்ளந்தண்டின் கீழ்ப்பகுதியில் காணப்பட வேண்டிய இயற்கை வளைவு இல்லாதிருத்தல். சிசுப் பருவத்தில் இந்நிலை அதிகமாகக் காணப்படுமாயினும், வளரும் போது படிப்படியாக இந்நிலை மாறி இயல்பு நிலையை அடையும். 	 <p>உரு 3.1.3</p>  <p>உரு 3.1.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> சரியான கொண்ணிலை பேணுதல். அசாதாரண நிலையைக் குறைப்பதற்கான செயற்பாடுகள் செய்தல். குறிப்பாக இங்கு தசைகளின் வலிமை, இழுபடும் தன்மை என்பனவற்றை அதிகரிக்கச் செய்யும்போது முள்ளந்தண்டின் நெகிழ்வை அதிகரிக்கச் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகளை அறிமுகஞ் செய்ய வேண்டும். <p>அப்பியாசம்:</p> <ul style="list-style-type: none"> இடப்பக்க தோள் வலப்பக்க தோளை விடவும், உயர்ந்து காணப்படும் ஒருவர் செய்யக்கூடிய எளிய அப்பியாசமொன்று கீழே காணப்படுகின்றது. கால்களை சற்று அகலமாக வைத்து இலகுவான நிலையில் நின்றல். வலக்கையை நீட்டி பக்கத்துக்கும் மேலேயும் உயர்த்துதல். இடக்கையை நீட்டி இடக்காலினூடாகப் பக்கமாகக் கீழே கொண்டு செல்லுதல். <p>கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> ஊட்டமுள்ள உணவை உணவு வேளைகளில் உட்கொள்ள வேண்டும். தேவையற்ற மருந்து வகைகளைத் தவிர்ப்பதோடு, நோய், உபாதைகளுக்கான மருந்துகளை உட்கொள்வதில் கவனங் கொள்ளுதல். உடல் விருத்தி மற்றும் பாரம் தூக்கும் அப்பியாசங்கள் செய்வோர் சரியான விளக்கம் பெற்றிருத்தல். சரியான கொண்ணிலை பேணுதல். இடுப்பு மற்றும் வயிற்றுத் தசைநார்கள் வலுவூட்டுவதற்கான அப்பியாசங்கள் செய்தல். <p>அப்பியாசம்:</p> <ul style="list-style-type: none"> தரை அல்லது பலகை போன்ற தளமொன்றில் குப்புறக் கிடவுங்கள். கைவிரல்களைக் கழுத்துக்குப் பின்னால் வைத்தவாறு முழங்கால் களைப் பின்னால் மேலே உயர்த்துங்கள்.

அசாதாரண நிலை	வெளிக்காட்டப்படும் அடையாளங்கள்	உரு (படம்)	ஊன நிலையைக் குறைப்பதற்காகக் கைக்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள்
வளைந்த கால்கள்	<ul style="list-style-type: none"> பெண் குழந்தைகளில் இவ்வியல்பு காணப்படின் வளர்ந்த பின்பு சாதாரண உடற் தோற்றத்தில் குறைபாடு ஏற்படும். பாதங்கள் முழங்கால் பிரதேசத்தில் வெளிப்பக்கமாக இருபக்கமும் வளைந்திருக்கும். முழங்கால்களுக்கிடையே இயல்புக்கு மாறான வளைவு காணப்படும். இவ்வாறான நபர்களின் நடை இயல்புக்கு மாறாகவிருக்கும். 	 <p>உரு 3.1.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> இடுப்புக்கு மேலுள்ள முண்டப்பகுதியை தரையிலிருந்து உயர்த்துதல். பின்னர் முன்னைய கொண்ணிலையை அடைதல். சரியான கொண்ணிலை பேணுதல். அப்பியாசங்கள் செய்தல். <p>அப்பியாசம்:</p> <ul style="list-style-type: none"> நேரான கோடொன்றின் மேல் பாதங்கள் வைத்து எதிரே நடந்து செல்லுதல். பாதங்களை எதிரில் நீட்டி கணுக்கால்கள் தொடும் விதத்தில் வைத்தல். முண்டத்தின் இருபக்கமும் கைகளை ஊன்றிக் கணுக்கால்களை V எழுத்து தோற்றத்தில் அப்பாலும் / சமீபமாகவும் அசைத்தல். வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல்.
முட்டும் கால்கள்	<ul style="list-style-type: none"> முழங்கால்களிரண்டும் இயல்புக்கு மாறாக உட்புறம் வளைந்திருக்கும். முழங்கால்களிரண்டும் ஒன்றையொன்று தொட்டவாறிருக்கும். முழங்கால்களின் கீழ்ப்பகுதி இயல்புக்கு மாறாக விலகியிருக்கும். பரம்பரைக் காரணிகள், குறையூட்டம் மற்றும் நீண்டகாலம் தவறான கொண்ணிலையைக் கடைப்பிடித்தல் என்பன இதற்கான காரணமாகும். 	 <p>உரு 3.1.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> சரியான கொண்ணிலைகள் பற்றிய விளக்கமளித்தல். இவ்வாறான குறைபாடுகளை நிவிர்த்தி செய்வதற்கான எளிய அப்பியாசங்களை அறிமுகஞ் செய்தல். <p>அப்பியாசம்:</p> <ul style="list-style-type: none"> பாதங்களை நேர்கோடொன்றில் வைத்து சமனிலை பேணியவாறு எதிரில் நடத்தல். கணுக்கால்கள் ஒன்றையொன்று ஸ்பரிசிக்கக்கூடியவாறு பாதங்களை நீட்டி, சமதளமொன்றில் அமருங்கள். கைகளைக் கீழே ஊன்றி, முழங்கால்கள் ஒன்றையொன்று தொடும் விதத்தில் றப்பர் பட்டியால் சுற்றிக் கட்டுங்கள். குறைந்த வேகத்தோடு தொடங்கி முழங்கால்களிரண்டையும் இருபக்கமாக இழுங்கள்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.1 : ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை வகைப்படுத்துவார்.
- வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை வகைப்படுத்துவார்.
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் தேவையை விளக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- பின்னிணைப்பு 4.1.1 லுள்ள பிரவேச செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - இவ்விளையாட்டுக்கான மைதானத்துக்கென குறிப்பிட்ட நீளமோ அகலமோ கிடையாது.
 - கடதாசி உருண்டைகளுக்குக் குறிப்பிட்ட நிறையோ, அளவுகளோ அல்லது நிறமோ கிடையாது.
 - போட்டிக்கான குறிப்பிட்ட நேரம் கிடையாது.
 - இவ்வாறான விளையாட்டுக்கள் சிறுவிளையாட்டுக்கள், இரசனை விளையாட்டுக்கள் அல்லது ஒழுங்கமைக்கப்படாத விளையாட்டுக்களென்ற பெயர்களால் அழைக்கப்படுகின்றன.
 - எனினும் குறிப்பிட்ட உபகரணங்கள் மற்றும் குறிப்பிட்ட (நியம) அளவுகளைக் கொண்ட மைதானத்தில், விதிமுறைகளுக்கிணங்க விளையாடப்படும் விளையாட்டுக்களும் உள்ளன.
 - அவ்வாறான விளையாட்டுக்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களெனப்படும்.
- உதாரணம்:-** வொலிபோல், வலைபந்து, காற்பந்து, கிரிக்கட்,

படிமுறை 02:-

- மாணவர் அறிந்த ஒழுங்கமைக்கப்படாத விளையாட்டுக்கள் பற்றி விசாரித்து பலகையில் எழுதுங்கள்.
- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
- பலகையில் எழுதப்பட்டுள்ள விளையாட்டுக்களைப் பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் வரிசைப்படுத்த அறிவுறுத்துங்கள்.
 - உள்ளக விளையாட்டுக்கள்
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள்
 - தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள்

- பந்துடனான விளையாட்டுக்கள்
- மட்டையொன்றைப் பாவித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்
- நீர் விளையாட்டுக்கள்
- உபகரணங்களுடன் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள்
- மாணவர் ஆக்கங்களை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- அவற்றினை மதிப்பீடு செய்தவாறு பின்னிணைப்பு 4.1.2 லுள்ள விளையாட்டு வகைப் படுத்தலை மாணவரிடம் முன்வையுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - விளையாடும் இடங்கள், உபயோகிக்கும் உபகரணங்கள் என்றவாறு வெவ்வேறு விதங்களில் வகைப்படுத்தலை மேற்கொள்ளலாம்.
 - ஒரே விளையாட்டு பல தொகுதிகளில் உள்ளடங்கலாம்.

படிமுறை 03:-

- “வெளிக்களக்கல்வி” என்பதால் கருதப்படுவது யாதென மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- “வெளிக்களக்கல்வி” என்பது வகுப்பறைக்கு வெளியே / இயற்கைச் சூழலைப் பயன்படுத்தி வெளிக்களத்தில் காணப்படும் யதார்த்த நிலையைக் கற்பதற்கு / விளங்கிக் கொள்வதற்குச் சந்தர்ப்பமளிப்பதாகும் என்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.
- “மாணவன் இயற்கையை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்” என்பதனை ஏற்று, அவர்களுக்கு இயற்கைச் சூழல் தொடர்பான கல்வியைப் பெற்றுக் கொடுப்பதும், பல்வேறு வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்துவதும் இதன் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றதென்பதை மாணவருக்குத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- மாணவரைக் குழுக்களாக்கி வெளிக்களச் செயற்பாடுகளை வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- மாணவர் வெளிப்பாடுகளை மதிப்பீடு செய்து பின்னிணைப்பு 4.1.3 லுள்ள வெளிக்களக் கல்வி தொடர்பான தகவல்களை முன்வையுங்கள்.

படிமுறை 04:-

- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் தேவை பற்றி பின்வரும் தலைப்புகளின் கீழ் கண்டாய்வு செய்ய மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
 - உடலியற் தேவை
 - உளவியற் தேவை
 - சமூகவியற் தேவை
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல்களை வழங்குங்கள்.
- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்க சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- அவற்றினை மதிப்பீடு செய்து பின்னிணைப்பு 4.3.4 க்கு ஏற்ப தொகுத்து வழங்குங்கள்

பிரதான எண்ணக்கரு:

- வெளிக்களக்கல்வி, வெளிக்களச் செயற்பாடுகள், விளையாட்டு வகைப்படுத்துதல், பயனுள்ள ஓய்வு.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

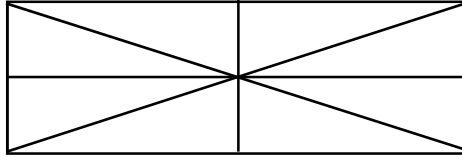
- பின்னிணைப்பு 4.1.1 லுள்ள பிரவேச செயற்பாடு
- பின்னிணைப்பு 4.1.2 லுள்ள வகைப்படுத்துதல்
- பின்னிணைப்பு 4.1.3 லுள்ள வெளிக்களக்கல்வி அட்டவணை
- பின்னிணைப்பு 4.1.4 லுள்ள ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் தேவை.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்களை அட்டவணை மூலம் முன்வைப்பதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் வகைப்படுத்துதலை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள் மற்றும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் உடல், உள, சமூகத் தேவைகளின் விளக்கத்தை மதிப்பிடுங்கள்.
- குழுவாகச் செயற்படுதல், பங்களிப்பு வழங்குதல், பின்பற்றுதல் போன்றவற்றை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 4.1.1:

பிரவேச செயற்பாடு



- மாணவரை இருவர் வீதம் குழுக்களாக்குங்கள்.
- படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு சட்டகமொன்றைத் தாளொன்றில் கீறிக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள்.
- ஒருவருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நிறத்தில் சிறிய காகித உருண்டைகள் மூன்று என்றவாறு தயாரித்துக் கொள்ளச் செய்யுங்கள்.
- நேராகவிருக்கும் மூன்று ஸ்தானங்களில், அடுத்தடுத்து வரிசையாகக் காகித உருண்டைகளை வைக்கும் மாணவன் வெற்றி பெறுவாரென அறிவியுங்கள்.

விளையாடும் முறை:

- ஆரம்பத்தில் ஒருவருக்கு உருவில் அடையாளமிடப்பட்டுள்ள ஸ்தானமொன்றில் உருண்டையொன்றை வைக்கச் சொல்லுங்கள். பின்னர் அடுத்தவருக்கு அவ்வாறே செய்ய வாய்ப்பளியுங்கள். இவ்வாறாக மாற்றி மாற்றி காகித உருண்டைகளை வைத்தவாறு விளையாட்டில் ஈடுபடச் செய்யுங்கள்.
- ஒருவரை ஒரே வரிசையில் மூன்று உருண்டைகளையும் வைக்க விடாதவாறு அடுத்தவர் தனது உருண்டைகளை நகர்த்த வேண்டும்.
- உருண்டைகளை அங்குமிங்கும் நகர்த்துவதன் மூலம் மூன்றையும் ஒரே வரிசையில் வைக்கவோ அல்லது அடுத்தவர் அவ்வாறு செய்வதைத் தடுக்கவோ முடியும்.
- உருண்டைகள் கோட்டினூடாக இழுக்கப்பட வேண்டும். கோட்டில் அடையாளமிடப்பட்ட ஸ்தானமொன்றைக் கடந்து செல்ல முடியாது.

பின்னிணைப்பு 4.1.2:

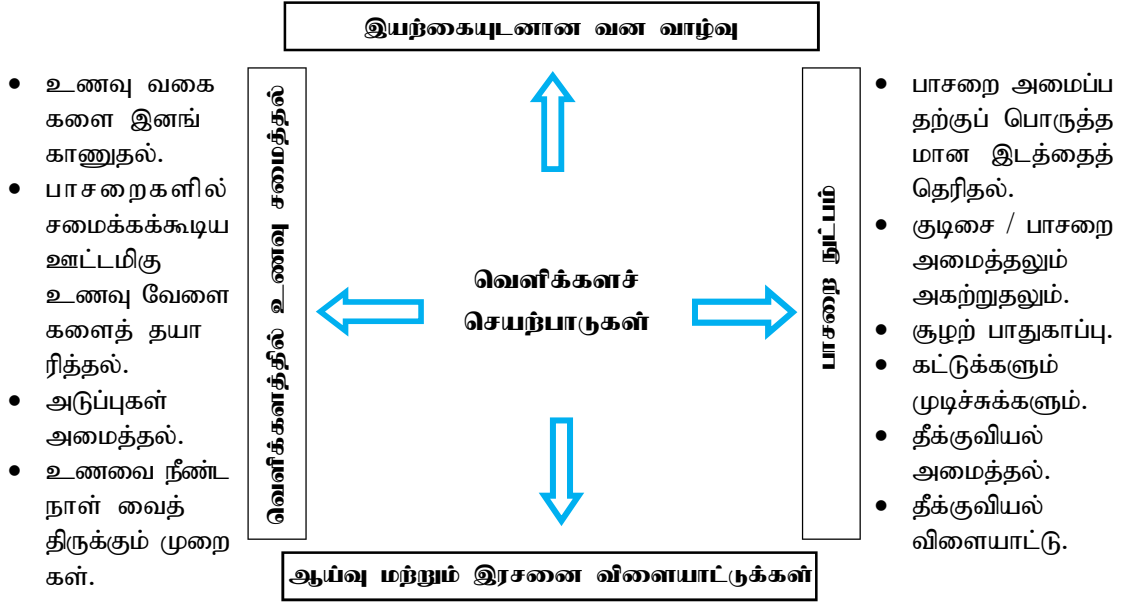
ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள்

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் - சுவட்டு மைதான நிகழ்ச்சிகள், வீதி ஓட்டம், போட்டி நடை, நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல், மலையோட்டம்.
- உள்ளரங்க விளையாட்டுக்கள் - வொலிபோல், வலைபந்து, கூடைப்பந்து, பட்மின்டன், மேசைப்பந்து, கரம், சதுரங்கம், தாம், பிலியட், ஸ்கொஷ், ஸ்க்ரெபிள்.
- மட்டையொன்றுடன் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் - கிரிக்கட், எல்லே, ஹொக்கி, பட்மின்டன், டெனிஸ், மேசைப்பந்து, கொல்ப்.
- தற்காப்பு விளையாட்டுக்கள் - கராத்தே, ஜுடோ, குத்துச்சண்டை, மல்யுத்தம், வுஷு, குங்பு, டைகொண்டோ, ஜிம்க்வொண்டோ.
- பனி (ஐஸ்) விளையாட்டுக்கள் - ஐஸில் நடனமாடுதல், பனிச்சறுக்கு, பனியில் குத்துக்கரணம், ஐஸ்வண்டிப் போட்டி, ஐஸ் ஹொக்கி.
- நீர் விளையாட்டுக்கள் - நீந்துதல், படகோட்டம், நீரில் பாய்தல் (டைவிங்), நீர்ச்சறுக்கு, படகுப்போட்டி, வோட்டர்போலோ, வோட்டர் பவே, வின்ஸ்.
- ஆகாய விளையாட்டுக்கள் - பரா ஐம்ப், விண்ணில் பாய்தல் (ஸ்கை டைவிங்), ஆகாயக்கரணம்.
- ஜிம்னாஸ்டிக் - சந்தத்துடனான ஜிம்னாஸ்டிக், ட்ரெம்போலியன், போட்டி ஜிம்னாஸ்டிக் எரோபிக்ஸ் ஜிம், எக்ரோபெடிக் ஜிம், ஜிம்ப்ரோ லயிஸ் சலென்ஜ்.
- வேறு விளையாட்டுக்கள் - சைக்கிளோட்டப் போட்டி, மோட்டார் சைக்கிளோட்டப் போட்டி, மோட்டார்கார் போட்டி, குதிரை ஓட்டப் போட்டி, இலக்குக்கு சுடுதல், அம்பெய்தல், வாட்சண்டை.
- பந்துடனான விளையாட்டுக்கள் - வொலிபோல், வலைபந்து, காற்பந்து கூடைப் பந்து, கிரிக்கட், றக்பி.
- உபகரணமின்றிய விளையாட்டுக்கள் - கபடி, கோகோ, தாச்சி.

பின்னிணைப்பு 4.1.3:

வெளிக்களக் கல்வி

- விலங்குகளை இனங்காணுதல்.
- உணவு வகைகளை இனங்காணுதல்.
- காலநிலை தொடர்பான விளக்கம் பெறுதல்.
- உடுக் கூட்டங்கள் பற்றிய அறிவு.
- திசைகளைக் கண்டறிதல்.
- மரம் ஏறுதல்.
- பிரயாணப் பாதையை அடையாளமிடுதல்.



பின்னிணைப்பு 4.1.4:

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டுக்கள், வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் தேவை

உடலியற் தேவைகள்

- உடற்றகைமை மேலும் விருத்தியாகுதல்.
- ஆரோக்கியம் விருத்தியடைதல்.
- தசைகள், என்புகள் வலுவடைதல்.
- நரம்பு, தசைநார் ஒத்திசைவு விருத்தியாகுதல்.
- சுவாசத்தொகுதியின் செயற்றிறன் அதிகரித்தல்.
- கழிவுறுப்புத் தொகுதியின் செயற்றிறன் அதிகரித்தல்.
- சேமிக்கப்பட்ட கொழுப்பு தகனமடைதல்.
- கவர்ச்சியான உடற்தோற்றம் ஏற்படுதல்.
- விபத்துக்களில் சிக்குவது குறைவுபடுதல்.
- விரைவாகக் களைப்படையாதிருத்தல்.
- கடினமான சூழல்களில் வாழப் பரிச்சயமாகுதல்.

உள சமூகத் தேவைகள்

- இயற்கைச் சூழலைப் பாதுகாக்க நாடுதல்.
- இயற்கையை அனுபவித்தல்.
- இயற்கை வளங்கள் வாழ்வோடு இணைந்திருக்கும் விதத்தை அறிதல்.
- ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிடுதல்.
- மகிழ்வையும் இரசனையையும் அடைதல்.
- மனம் பூரிப்படைதல்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கி நடக்கப் பரிச்சயமாகுதல்.
- வெற்றி, தோல்விகளைச் சமமாக ஏற்கப் பயிலுதல்.
- ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுவதில் பரிச்சயமடைதல், சகிப்புத்தன்மை (பொறுமை) விருத்தியாகுதல்.
- ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்யும் பண்பு ஏற்படுதல்.
- ஒழுக்கநெறிகள், பண்பாடுகள் விருத்தியாகுதல்.
- மனவழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் ஏற்படுதல்.
- மனவெழுச்சிச் சமனிலை விருத்தியாகுதல்.
- சரியான முடிவுகளைடுக்கும் ஆற்றல் விருத்தியாகுதல்.
- ஆக்கபூர்வ சிந்தனை விருத்தியாகுதல்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.5 : திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வொலிபோல் விளையாடுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- அறைதலையும் தடுத்தலையும் சரியான முறைகளில் செய்வார்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்க வொலிபோல் விளையாடி மகிழ்வடைவார்.
- குழுவாகச் செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

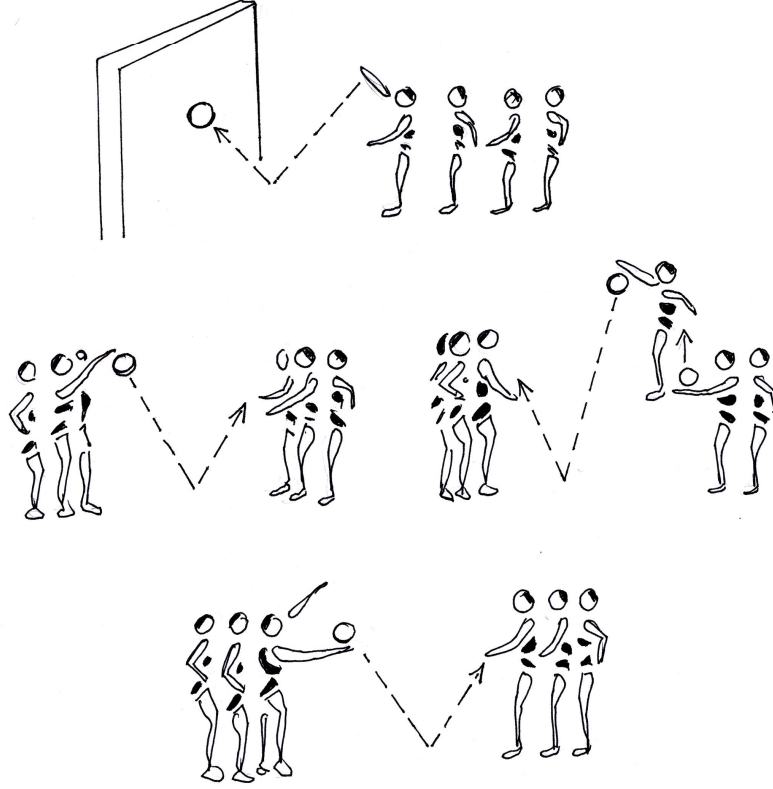
படிமுறை 01:-

- வொலிபோல் விளையாட்டில் பங்கு கொண்ட அல்லது வொலிபோல் விளையாட்டைக் கண்டு களித்த சந்தர்ப்பங்களை ஞாபகமுட்டுங்கள்.
- அவ்விளையாட்டில் கைக்கொள்ளப்பட்ட திறன்கள் யாவையென வினவுங்கள்.
- வொலிபோல் விளையாட்டில் ஆறு திறன்கள் உள்ளனவென்பதையும், அவை பின்வருமாறு எனவும் ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
 - பந்து பணித்தல்
 - பந்து பெறுதல்
 - பந்து ஒழுங்குபடுத்துதல்
 - பந்துக்கு அறைதல்
 - அறைதலைத் தடுத்தல்
 - மைதானங் காத்தல்(பணித்தல், பெறுதல், ஒழுங்குபடுத்துதல் தொடர்பான திறன்கள் பற்றி முன்னைய தரங்களில் ஏற்கனவே கற்றுள்ளனர்.)
- வொலிபோல் விளையாட்டில் புள்ளியொன்றைப் பெறவும், எதிரணி புள்ளி பெறுவதைத் தடுக்கவுமாகக் கையாளப்படும் பிரதான திறன்கள் இரண்டினைப் பற்றிய விசாரியுங்கள்.
- அத்திறன்களிரண்டும் பின்வருமாறு எனவும் இப்பாடத்தின் குறிக்கோள் அவை பற்றிக் கற்பதே எனவும் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - அறைதல்
 - அறைதலைத் தடுத்தல்

படிமுறை 02:-

- வகுப்பை நான்கு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- பின்வரும் பிரவேச செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஒரு சில வொலிபோல்களை வைத்து மைதானத்தில் நான்கு ஸ்தானங்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.
- அவற்றில் ஓரிடமாகச் சுவர் அல்லது மதில் உள்ள இடத்தை ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- மாணவர் குழுக்களை நான்கு ஸ்தானங்களுக்கும் அனுப்புங்கள்.

- பின்வரும் உருக்களில் காட்டியுள்ளவாறு ஒவ்வொரு ஸ்தானத்துக்குமான செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்னர் குழுக்களை இடம்மாறச் செய்தவாறு நான்கு செயற்பாடுகளையும் செய்விங்கள்.
- தேவையான வேளைகளில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.



உரு 4.5.1

படிமுறை 03:-

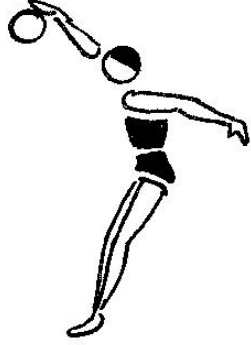
- வொலிபால் விளையாட்டின் பந்து அறையும் நுட்பத்திறனை மாதிரிச் செயற்பாடுகளோடு பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
 - மிதித்தெழு முன்னர் உடலைக் கீழே பதிக்க வேண்டும். (உரு 4.5.2)
 - இங்கு கரங்கள் நீட்டப்பட்டு பின்னால் மேலே செல்ல வேண்டும். (உரு 4.5.2)
 - மிதித்தெழுதலோடு கரங்கள் முன்னால் மேல் நோக்கி செலுத்தப்படுதல் வேண்டும்.
 - விண்ணிலே உடல் சற்றுப் பின்னால் வில் போல் வளைய வேண்டும்.
 - அறையும் கரத்தினை தலைக்கு மேலாகப் பின்னால் எடுக்க வேண்டும். (உரு 4.5.3)
 - முண்டம் வேகமாக முன்னால் வருவதோடு, உயர்த்திய கையினால் பந்தின் மேல் பகுதியில் அறைய வேண்டும். (உரு 4.5.4)
 - நிலந் தொடும்போது முழங்கால்கள் மடித்துக் கீழே சென்று உடலைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். (உரு 4.5.4)



உரு 4.5.2 - மிதித்தெழுவதற்குத் தயாராகுதல்



உரு 4.5.3 - மிதித்தெழுதல்



உரு 4.5.4 - அறையும் சந்தர்ப்பம்



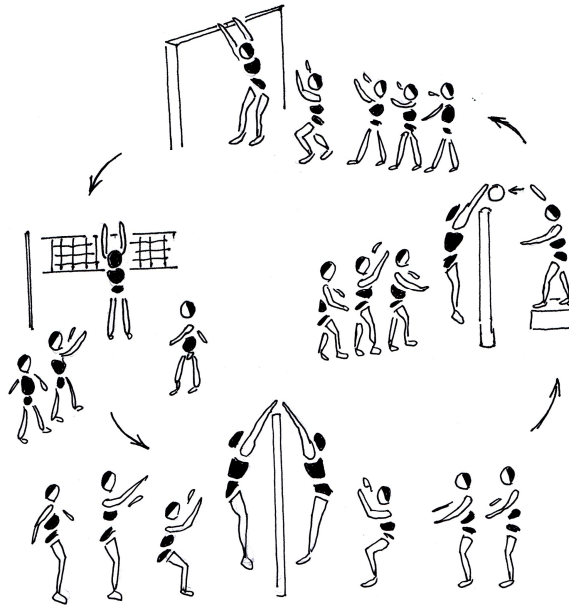
உரு 4.5.5 - நிலந் தொடுதல்

படிமுறை 04:-

- பொருத்தமான உயரத்தில் வலையொன்று கட்டப்பட்ட வொலிபோல் மைதானமொன் றைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.
- அங்கு, வலையின் சமீபமாக நின்று வலையின் மேல் தளத்துக்கு சற்று உயரமாகப் போடப்படும் பந்தினை அறைவதற்கு வாய்ப்புக் கொடுங்கள்.

படிமுறை 05:-

- கீழே படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு மைதானத்தில் நான்கு ஸ்தானங்களைத் தயார் செய்யுங்கள்.

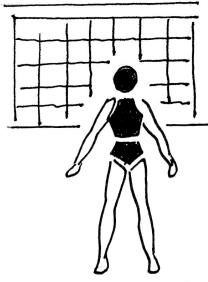


உரு 4.5.6

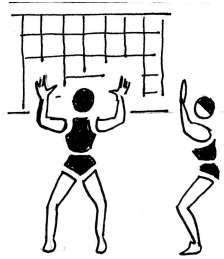
- அவ்வவ் ஸ்தானங்களுக்கான செயற்பாடுகளில் குழுக்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- பின்னர் குழுக்களை இடம்மாறச் செய்தவாறு நான்கு செயற்பாடுகளையும் செய்வி யுங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படிமுறை 06:-

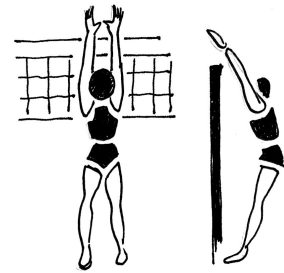
- அறைதலைத் தடுக்கும் நுட்பமுறையை மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
 - தோள்களின் அகலத்துக்குச் சமமாகக் கால்களை அகற்றி வைத்து வலையை நோக்கியவாறு நின்றல். (உரு 4.5.7)
 - முழங்கைகளில் மடக்கிக் கைகளைத் தலையின் இருபுறமும் வைத்தல். (உரு 5.5.8)
 - கைவிரல்களை விரித்தவாறு, உள்ளங்கைகளை வலையை நோக்கி வைத்தல்.
 - முழங்கால்களால் உடலைக் கீழே பதித்து, மேலெழுதல். (உரு 4.5.8)
 - மேலெழுவதோடு கைகளை வலைக்கு மேலாக எதிரணிப் பிரதேசத்துக்குள் கொண்டு செல்லுதல். (உரு 4.5.9)



உரு 4.5.7



உரு 4.5.8



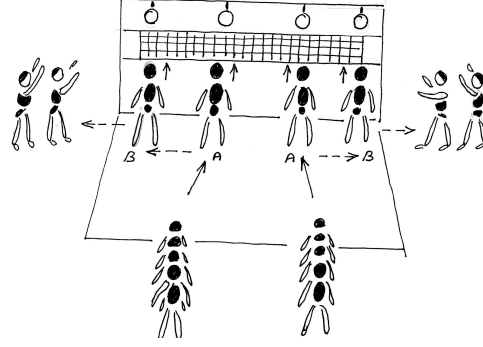
உரு 4.5.9

படிமுறை 07:-

- பொருத்தமான உயரத்தில் வலையொன்று கட்டப்பட்ட வொலிபோல் மைதான மொன்றைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.
- அங்கு, வலையின் சமீபமாக நின்று எதிர்ப்புறத்திலிருந்து வலையின் மேல் தளத்துக்கு சற்று உயரமாக அனுப்பப்படும் பந்தினைத் தடுப்பதற்கு வாய்ப்புக் கொடுங்கள்.

படிமுறை 08:-

- வகுப்பு மாணவரை இரு அணிகளாகப் பிரியுங்கள்.
- வொலிபோல் விளையாட்டின் அறைதல், தடுத்தல் செயற்பாடுகளைப் பயிற்சி செய்வதற்காகப் பின்வரும் வழிவிளையாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு அணிகளை நிறுத்துங்கள்.



உரு 4.5.10

- வொலிபோல் கம்பங்களுக்கிடையே இறுக்கமாக இழுத்துக் கட்டப்பட்ட கயிறொன்றில் நான்கு வொலிபோல்களைத் தொங்கவிடுங்கள்.
- பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுங்கள்.
 - சமீக்களுக்கு எதிரில் ஓடி A ஸ்தானத்தில் மேலே பாய்ந்து அறைதலை மேற்கொள்வதோடு, B ஸ்தானத்துக்கு சென்று மேலே பாய்ந்து தடுத்தலை மேற்கொள்ளுதல்.
 - அறைதல், தடுத்தலைச் சரியான முறையில் செய்தல்.
 - பின்னர் மைதானத்தின் ஓரமாகச் சென்று நிற்கல்.
- முதலில் சரியாகச் செய்து முடிக்கும் அணிக்கு வெற்றி கிடைக்கும்.
- இச்செயற்பாட்டினை ஒரு சில தடவைகள் செய்வியுங்கள்.

படிமுறை 09:-

- வகுப்பினைப் பொருத்தமான முறையில் இரண்டு அல்லது நான்கு அணிகளாகப் பிரியுங்கள்.
- மாணவர் அணிகளுக்கிடையே சுமார் ஐந்து நிமிட நேர வொலிபோல் போட்டிகளை நடாத்துங்கள்.
- மாணவரைக் கொண்டே போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்யச் செய்யுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 4.5.1 லுள்ள அறைதல், தடுத்தல் தொடர்பான விதிமுறைகளை போட்டிகள் நடக்கும்போதே தெரியப்படுத்துங்கள்.
- தேவையான வேளைகளில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- அறைதல்
- தடுத்தல்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமான பிரதேசம்
- வொலிபோல்கள்
- வொலிபோல் வலைகள்
- ஊதிகள்
- பின்னிணைப்பு 4.5.1

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- நுட்பமுறைகளைச் சரியாகச் செய்வதனை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- அறைதல், தடுத்தலுக்கான விதிமுறைகள் தொடர்பான விளக்கத்தினை மதிப்பீடுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்க விளையாடுவதை மதிப்பீடுங்கள்.
- குழுநிலைச் செயற்பாடுகளை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

ஆசிரியர் கையேடு

அறைதல், தடுத்தலுக்கான விதிகள்:

அறைதல்:

- எதிரணிக்குப் பந்தினை அனுப்புவதற்குக் கைக்கொள்ளும் பணித்தல், தடுத்தல் தவிர்ந்த எல்லாச் செயற்பாடுகளும் அறைதலாகக் கொள்ளப்படும்.
- அறையும்போது முழுமையாக ஐந்து விரல்களாலும் பந்தினை அனுப்புவது ஏற்றுக் கொள்ளப்படுமாயினும் பந்தினைப் பற்றுவது, எறிவது என்பன தடை செய்யப்பட்டுள்ளன.

அறைதல்லுள்ள தவறுகள்:

- எதிரணிப் பிரதேசத்திலுள்ள பந்தினை அறைதல்.
- பந்து மைதானத்தை விட்டும் வெளியே செல்லும் விதத்தில் அறைதல்.
- பின் வரிசை வீரரொருவர் முன்வலயத்துள் சென்று முழுமையாக வலைக்கு மேலுள்ள பந்தை அறைந்து எதிரணிக்குள் அனுப்புதல்.
- எதிரணி பணித்த பந்தை முன்வலயத்திலிருந்து பந்து முழுமையாக வலைக்கு மேல் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அறைந்து எதிரணிக்கு அனுப்புதல்.
- லிபரோ வீரன் முழுமையாக, வலையின் மேல் தளத்தினை விடவும் உயரத்திலிருக்கும் பந்தை அறைதல்.
- லிபரோ வீரன் முன்வலயத்திலிருந்து விரல்களால் உயர்த்திக் கொடுக்கும் பந்து முழுமையாக, வலையின் மேல் தளத்தினை விடவும் உயரத்தில் இருக்கும்போது, அதே அணியைச் சேர்ந்த வேறொரு வீரன் அதனை அறைந்து எதிரணிக்கு அனுப்புதல்.

தடுத்தல்:

- வீரர்கள் வலையின் அருகிலிருந்து எதிர்ப்புறத்திலிருந்து வரும் பந்தினை அது வலையின் மேல் தளத்துக்கு மேலாக இருக்கும்போது இடையூறு செய்வது தடுத்தல் எனப்படும். எதிர்வரிசை வீரர்களால் மாத்திரமே அவ்வாறு பந்தினைத் தடுக்க முடியும். பந்தைத் தடுக்கும்போது அவ்வீரரின் உடற்பகுதியொன்று வலையின் மேற்களத்துக்கு மேலாக இருக்க வேண்டும்.

தடுத்தல்லுள்ள தவறுகள்:

- எதிரணி வீரன் அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது அதற்கு முன்னர் எதிர்ப்பக்கமுள்ள பந்தினை ஸ்பரிசித்தல்.
- பின் வரிசை வீரன் அல்லது லிபரோ வீரன் தடுத்தல் அல்லது தடுப்பதில் பங்கு கொள்ளுதல்.
- எதிர்ப்புறமிருந்து வரும் பணித்தலைத் தடுத்தல்.
- தடுக்கப்பட்ட பந்து மைதானத்தை விட்டும் வெளியேறுதல்.
- உணர்தண்டுக்கு வெளியில் எதிர்ப்புறத்திலிருந்து வரும் பந்தினைத் தடுத்தல்.
- லிபரோ வீரன் தனியாகவோ கூட்டாகவோ தடுக்க முயற்சித்தல்.

(தேவைப்படி சர்வதேச வொலிபோல் விதிகளடங்கிய நூலை ஆசிரியர் பரிசீலனை செய்ய ஆலோசனை வழங்கப்படுகின்றது.)

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.6 : திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு வலைப்பந்து விளையாடுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- தாக்குதல், காத்தல், எய்தல் திறன்களைச் சரியாகச் செய்வார்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்க வலைப்பந்தாடி மகிழ்வடைவார்.
- குழு விளையாட்டுக்களின்போது ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- வலைப் பந்தாட்டத்தில் பங்குகொண்ட அல்லது வலைப் பந்தாட்டத்தைக் கண்டு களித்த சந்தர்ப்பங்களை ஞாபகமுட்டுங்கள்.
- அவ்விளையாட்டில் கைக்கொள்ளப்பட்ட திறன்கள் யாவையென வினவுங்கள்.
- வலைப் பந்தாட்டத்தில் ஐந்து திறன்கள் உள்ளனவெனவும், அவை பின்வருமாறு எனவும் ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
 - பந்துக் கட்டுப்பாடு
 - பாதச் செயற்பாடு
 - தாக்குதல்
 - காத்தல்
 - எய்தல்

(பந்துக் கட்டுப்பாடு, பாதச் செயற்பாடு என்பவற்றை முன்னைய தரங்களில் ஏற்கனவே கற்றுள்ளனர்.)

- வலைப்பந்து விளையாட்டில் யாதாயினும் அணியொன்று புள்ளியொன்று பெறுவதற் காகப் பந்தைக் கொண்டு செல்வதற்கும், எதிரணியினர் பந்து கொண்டு செல்வதைத் தடுப்பதற்கும் புள்ளியொன்று பெறுவதற்குமாகக் கைக்கொள்ளும் பிரதான மூன்று திறன்களையும் விசாரியுங்கள்.
- அத்திறன்கள் மூன்றும் பின்வருமாறு எனவும், அவை பற்றிக் கற்பதே இப்பாடத்தின் குறிக்கோள் எனவும் தெரியப்படுத்துங்கள்.
 - தாக்குதல்
 - காத்தல்
 - எய்தல்

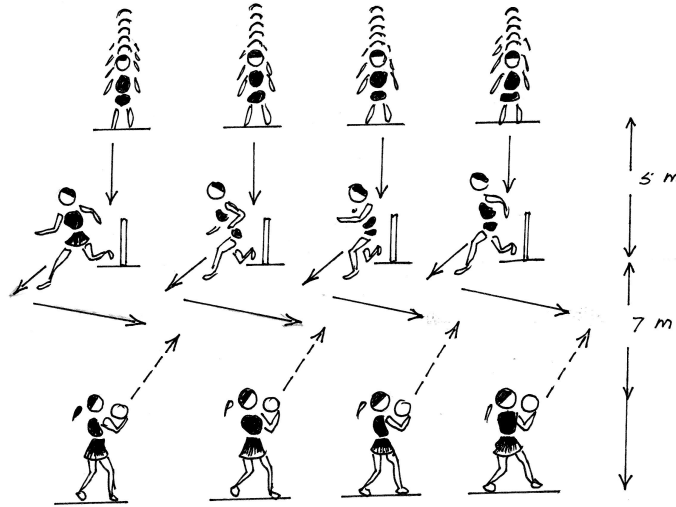
படிமுறை 02:-

- தாக்கும் நுட்பமுறையில் பின்வருமாறு செயற்பட வேண்டுமென்பதைத் தெளிவாக் குங்கள்.
 - காக்கும் வீராங்கனையிடமிருந்து விடுபடுதல் / விலகிச் செல்லுதல்
 - திசைகளை மாற்றியவாறு ஓடுதல்

- தமது பேற்றுக்கம்பம் வரையில் பந்தைக் கொண்டு செல்லுதல்
- கைகளை நீட்டிப் பந்து பெறுதல்
- தாக்குதலுக்கான பயிற்சியைப் பெற பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ஓரிடத்தில் ஓடியவாறு சமிக்ஞைகளுக்குப் பின்வரும் அசைவுகளை மேற்கொள்ளுதல்.
 - இடப்பக்கமாக
 - வலப்பக்கமாக
 - முன்னால்
 - பின்னால்
- தேவையான வேளைகளில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படிமுறை 03:-

- தாக்குவதற்கான பயிற்சிக்குப் (பந்துடன்) பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- மாணவரை நான்கு அணிகளாகப் பிரித்து உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு நிறுத்துங்கள்.
- தலைவர்களிடம் பந்தொன்று வீதம் கொடுங்கள்.



உரு 4.6.1

- அணியின் முதல் வீராங்கனை கம்பத்தின் வலப்பக்கமாக எதிரில் ஓடி, அதனைக் கடக்கும்போது வலப்பக்கமாக அடியொன்று வைத்து மீண்டும் இடப்பக்கமாக ஓடுதல்.
- அவ்வேளை முன்னால் நிற்கும் தலைவி பந்தை இடப்பக்கமாக எறிதல்.
- எதிரில் ஓடிவந்த வீராங்கனை இடப்பக்கக் கைகளை நீட்டிப் பந்தினைப் பெற்று, மீண்டும் தலைவியிடம் எறிந்த பின்பு அணியின் பின்னால் செல்லுதல்.
- இவ்விதமாக அணியிலுள்ள அனைத்து மாணவிகளும் இச்செயற்பாட்டைச் செய்த பின்னர் மீண்டும் இதே செயற்பாட்டினை எதிர்த் திசையினூடாகச் செய்யுங்கள்.
- தேவையான வேளைகளில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படிமுறை 04:-

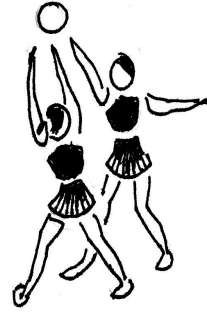
- காத்தலைப் பின்வரும் முறைகளில் செய்யலாம் என்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - வீராங்கனையின் முன்னாலிருந்து (உரு 4.6.2)
 - வீராங்கனையின் பின்னாலிருந்து (உரு 4.6.3)
 - முகத்துக்கு முகம் நோக்கியவாறிருந்து (உரு 4.6.4)
 - வீராங்கனையின் பக்கங்களிலிருந்து (உரு 4.6.5)



உரு 4.6.2



உரு 4.6.3



உரு 4.6.4

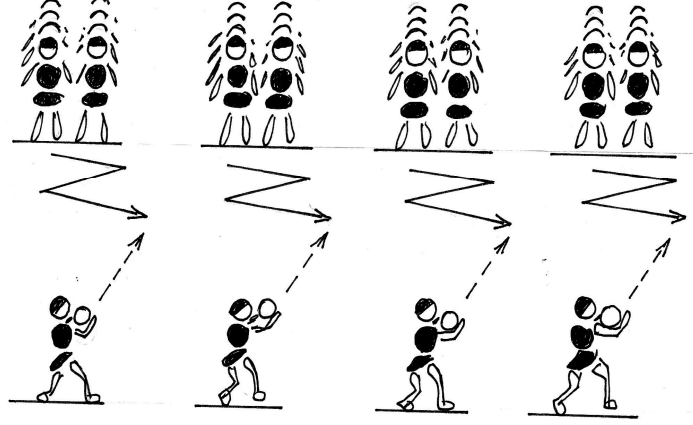


உரு 4.6.5

- தாக்கும் வீராங்கனையின் அசைவுகளுக்கேற்ப காக்கும் வீராங்கனை பின்வரும் விதத்தில் செயற்படவேண்டுமெனக் கூறுங்கள்.
 - பந்தினை அடைந்து கொள்வதற்கு (தாக்கும் வீராங்கனைக்குக் கிடைக்கும் பந்தினை)
 - வீராங்கனையைக் காப்பதற்கு (தாக்கும் வீராங்கனை பந்து பெறுவதைத் தடுத்தல்)
 - ஸ்தானத்தைக் காப்பதற்கு (தாக்கும் வீராங்கனை பிறிதொரு ஸ்தானத்துக்குச் செல்வதைத் தடுத்தல்)
- வீராங்கனையொருவரைக் காக்கும்போது பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டுமென்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - தாக்கும் வீராங்கனையின் அசைவுகளுக்கேற்ப அசைந்து, பந்தை அடைந்து கொள்ளுதல் அல்லது சுயாதீனமாகுதல் (விலகிச் செல்லுதல்) அல்லது தடுத்தல்
 - தாக்கும் வீராங்கனை பந்தைக் கைப்பற்றினால், அவரது நிலந்தொட்ட முதலாவது பாதத்திலிருந்து மூன்று அடி பின்னாலிருந்து மறித்தல் (இடையூறு செய்தல்)
 - பந்து எறியும் திசைகளுக்கேற்ப கைகளை விரித்து மறித்தல்.
 - பந்து மேலால் எறியப்படுமாயின், மேலே பாய்ந்து அதனைக் கைப்பற்றுதல்.

படிமுறை 05:-

- பந்து காக்கும் திறனைப் பயிற்றுவிப்பதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாட்டில் மாணவிகளை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - மாணவிகளை நான்கு அணிகளாக்கி, ஒவ்வொரு அணிக்கும் ஒவ்வொரு தலைவி வீதம் நியமித்து, படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு வரிசைப்படுத்துங்கள்.



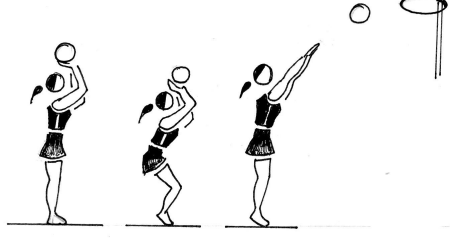
உரு 4.6.5

- ஒவ்வொரு அணியிலுமுள்ள இரு வரிசைகளில், ஒரு வரிசையை காப்பவர்களாகவும், அடுத்ததைத் தாக்குபவர்களாகவும் பெயரிடுங்கள்.
- ஆசிரியர் சமிக்ஞைக்கு தாக்குபவர் இடப்புறம் பின்னர் வலப்புறமாக அசைந்து மீண்டும் இடப்புறம் அசைந்து காப்பவரை ஏமாற்றி தலைவி அனுப்பும் பந்தைப் பெறுதல் வேண்டும்.
- இங்கு காப்பவர், தாக்குபவர் பக்கமாக நின்று பந்து பெறுவதைத் தடுத்து, அதனைத் தன்வசப்படுத்த முயல வேண்டும்.
- தாக்குபவருக்கு எதிரிலிருந்தும், பின்னாலிருந்தும், முகத்துக்கு முகம் நோக்கிய வாறிருந்தும் காப்பதற்குப் பயிற்சி செய்ய அறிவுறுத்துங்கள்.
- அணியிலுள்ள அனைத்து மாணவிகளுக்கும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும் விதத்தில் செயற்பாட்டினைச் செய்வியுங்கள்.
- தேவையான பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படிமுறை 06:-

- பந்து எய்யும் நுட்பமுறையை மாதிரிச் செயற்பாட்டுடன் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
 - வழமான உள்ளங்கையில் பந்தை வைத்துத் தலைக்கு மேல் எடுத்து நேராக நிற்பல்.
 - பந்துக்கு ஆதாரமாகச் சுயாதீன கையை வைத்தல்.
 - எய்தல் வளையத்தை நோக்கிப் பார்வையைச் செலுத்துதல்.
 - முழங்கால்களைச் சற்று மடக்குவதன் மூலம் உடலைச் சற்றுப் பதித்து, மீண்டும் மேலே வருவதோடு, முன்னாலும் உயரவும் எய்தல்.

- எய்யும் கொண்ணிலையின் உச்ச இடத்தில் பந்தைக் கைவிடுவதோடு, உடன் தொடர் நிலையில் இரு கை விரல்களும் எய்தல் வளையத்தை நோக்கியிருக்க வேண்டும்.



உரு 4.6.6

- எய்தலுக்கான திறனை விருத்தியாக்குவதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவிகளை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - உரிய நுட்ப முறையின் பிரகாரம் எய்தல் கம்பத்துக்கண்மையில் நின்று எய்தல்.
 - எய்தல் வட்டத்தின் வெவ்வேறு ஸ்தானங்களிலிருந்து எய்தல்.
 - காக்கும் வீராங்கனையொருவருடன் எய்தல்.
- தேவையான வேளைகளில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.



உரு 4.6.7



உரு 4.6.8



உரு 4.6.9

படிமுறை 07:-

- பொருத்தமான முறையில் மாணவிகளை அணிகளாக்கி ஐந்து நிமிடங்கள் வீதம் வலைப்பந்தாடச் சந்தர்ப்பம் வழங்குங்கள்.
- போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்ய மாணவிகளுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- போட்டிகள் நடக்கும்போது தவறுகள் நிகழுமாயின், போட்டியை நிறுத்தி உரிய விதிமுறைகளை (தாக்குதல், காத்தல், எய்தல்) மாணவிகளுக்கு எடுத்து விளக்குங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 4.6.1 லுள்ள தகவல்களை உபயோகியுங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- தாக்குதல், காத்தல், எய்தல்

தரவிருத்தி உள்வீடுகள்:

- வலைப்பந்துகள், எய்தற்கம்பங்கள், ஸ்தானக் குறியீட்டு அணிகள், கூம்புகள், ஊதி, நிறுத்தற் கடிகாரம், 4.6.1 லுள்ள ஆசிரியர் வழிகாட்டி.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- சரியான நுட்பமுறைகளை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயலாற்றுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- நடுவர் தீர்ப்புகளுக்கு மதிப்பளிப்பதை மதிப்பிடுங்கள்.
- குழுவாகச் செயலாற்றுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 4.6.1:

ஆசிரியர் கையேடு

வலைப்பந்தாட்டத்தில் செய்யக்கூடாதவை

- பந்தை வைத்துள்ள மாணவியின் எதிரில் 3 அடிக்கும் குறைவான தூரத்தில் கால்களை வைத்து நின்று தடுத்தல்.
- காக்கும்போதும், தடுக்கும்போதும் எதிரணி வீராங்கனையின் உடலில் மோதுதல், அவரைத் தள்ளுதல், தடுக்கி வீழ்த்துதல், அடித்தல், எதிரணி வீராங்கனையின் மேல் விழுதல், அவர் மேல் பாய்தல்.
- பந்தைக் கையில் வைத்தவாறு முழங்கையால் தள்ளுதல்.
- தவறுதலாக அல்லது வேண்டுமென்று எதிரணி வீராங்கனையைப் பிடித்தவாறு நிறறல்.
- 3 அடிக்குக் குறைவான தூரத்தில் எதிரணி வீராங்கனையின் எதிரில் நின்று எய்வதைத் தடுத்தல்.
- நெருக்கமாக நின்று பந்துக்கு அடித்தல்.
- பந்தின்மேல் ஒரு கையை அல்லது இரு கைகளையும் வைத்தல்.
- எய்வதற்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்தும் நோக்கத்துடன் எய்தற் கம்பங்களை அசைத்தல்.
- மூன்றாவது வீராங்கனை ஈடுபட இடமின்றிய விதத்தில் பந்து பரிமாறுதல்.
- மேற்படி தவறுகளுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனைகளாவன,
 - தவறு நிகழ்ந்தவிடத்திலிருந்து எதிரணிக்கு தண்டனையெறிகையொன்று வழங்குதல்.
 - எய்தல் வட்டத்திலாயின், தண்டனை எறிகை அல்லது தண்டனை எய்கை வழங்கப்படும்.

**பாடத்திட்டம் - இரண்டாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாடவேளைகள்
4.0 விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	4.7 திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்து விளையாடுவார்.	03
5.0 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.1 குறுங்கோலைச் சரியான முறையில் மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார். 5.2 தொங்கும் நுட்ப முறையைச் சரியாகச் செய்தவாறு நீளம் பாய்வார். (Hang Technique)	03 02
7.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவை நுகருவார்.	7.1 ஊட்டத் தேவைகளுக்கேற்ப உணவை நுகர்வார்.	06
8.0 உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.	8.1 வெளித்தோற்றத்தைப் பேணுவதற்காக ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பார்.	02
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காகத் தகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	9.1 ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளைத் தேடியறிந்து அவற்றினை மேலும் விருத்தியாக்க நடவடிக்கையெடுப்பார்.	05

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.7 : திறன்களைச் சரியாகச் செய்தவாறு காற்பந்து விளையாடுவார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- பேறு காத்தலையும், உள்ளொறிதலையும் சரியாகச் செய்வார்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப காற்பந்தாடி மகிழ்வார்.
- குழுச் செயற்பாடுகளின்போது ஒற்றுமையாகச் செயலாற்றுவார்.

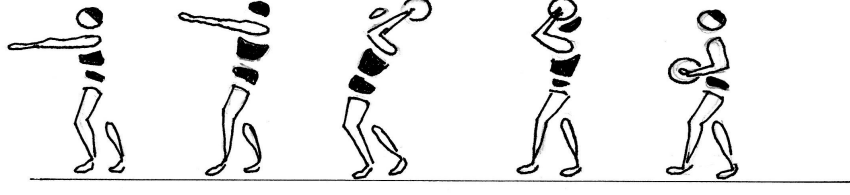
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- காற்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபட்ட அல்லது அதனைக் கண்டுள்ளித்த சந்தர்ப்பங்களை மாணவரிடம் கேட்டறியுங்கள்.
- முன்னைய வகுப்புகளில் கற்ற காற்பந்து தொடர்பான திறன்களை வரிசைப்படுத்த வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - பந்துக் கட்டுப்பாடு
 - பந்து உதைத்தல்
 - பந்து நிறுத்துதல்
 - பந்தைத் தலையால் அடித்தல்
- காற்பந்தாட்டத்தில் பின்வரும் திறன்களும் உள்ளனவென்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - தாக்குதல்
 - காத்தல்
 - உள்ளொறிதல்
 - பேறு காத்தல்
- காற்பந்தாட்டத்தின்போது மைதானத்தின் இரு பக்கங்களாலும் வெளியேறும் பந்தை மீண்டும் மைதானத்துக்குள் செலுத்துவதற்குப் பயன்படுத்தும் திறன் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- அத்திறன் உள்ளொறிதல் எனப்படும் என்பதை எடுத்துக் கூறுங்கள்.

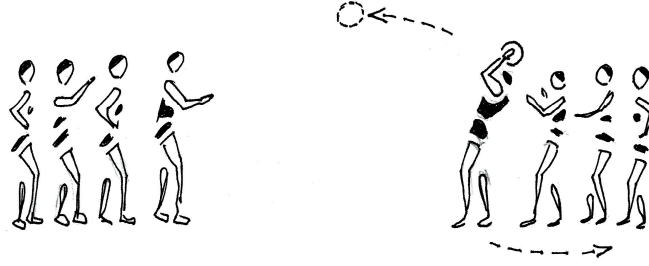
படிமுறை 02:-

- உள்ளொறியும் நுட்பமுறையைப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
 - பந்து எறியும் திசையை நோக்கியவாறு பாதங்களைச் சற்று அகற்றி வைத்து அல்லது ஒரு பாதத்தைப் பின்னால் வைத்து நின்றல்.
 - பந்தை இரு கைகளாலும் பற்றித் தலைக்கு மேலாகப் பின்னால் வைத்திருத்தல்.
 - பந்தை எறியும்போது முண்டத்தைப் பின்னால் வளைத்து மீண்டும் முன்னால் வரும்போது கைகளை நீட்டி எறிதல். (உரு 4.7.1).



உரு 4.7.1

- உள்ளொறிதலைப் பயிலுவதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்தும் துங்கள்.
- வகுப்பு மாணவரை 4 அணிகளாகப் பிரித்து, இரு அணிகள் வீதம் முகத்திற்கு முகம் நோக்கியவாறு நிற்கச் செய்யுங்கள்.
- உருவில் காட்டியுள்ளவாறு உள்ளொறிதலைச் செய்வியுங்கள்.



உரு 4.7.2

- அணியின் முதல் மாணவனை எதிரணி முதல் மாணவனுக்கு உள்ளொறியும் நுட்ப முறையின் பிரகாரம் பந்தை அனுப்ப அறிவுறுத்துங்கள்.
 - எறியும் மாணவன் பந்தை எறிந்த பின்னர் அணியின் பின்னால் செல்ல வேண்டுமெனவும் தெரிவியுங்கள்.
 - பந்து பெறும் மாணவர்களையும் உரிய நுட்பமுறையின் பிரகாரம் மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
 - மேற்படி செயற்பாட்டில் மாணவரை பலமுறை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல் முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- உள்ளொறிதலின்போது பின்வரும் செயற்பாட்டு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டுமென்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - மைதானத்தை நோக்கியவாறு நிற்க வேண்டும்.
 - பக்கக் கோட்டை ஸ்பரிசித்தவாறு அல்லது அதற்குப் பின்னால் பாதங்களிரண்டும் தரையைத் தொட்டவாறு நிற்கவேண்டும்.
 - பக்கக் கோட்டுக்கு எதிரிலுள்ள மைதானத்தை ஸ்பரிசிக்க முடியாது.
 - பந்து எறிவதற்கு இரு கைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.
 - தலையின் பின்னாலிருந்து மேலால் பந்தைக் கைவிட வேண்டும்.
 - பந்தைக் கைவிடும்போது பாதங்களிரண்டும் நிலத்தைத் தொட்டவாறுருக்க வேண்டும்.

படிமுறை 03:-

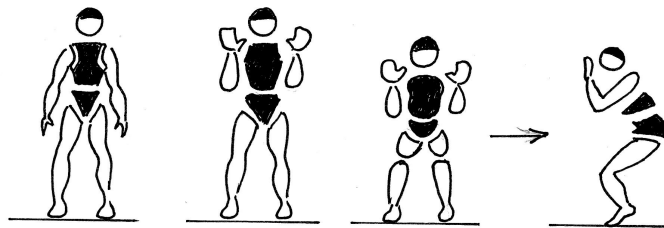
- செயற்பாடுகளின்போதே உள்ளொறிதலின்போது பின்பற்றவேண்டிய விதிமுறைகளை விளக்குங்கள்.
- உள்ளொறிதல் என்பது பக்கக்கோடுகளைக் கடந்து மைதானத்தை விட்டுப் பந்து வெளியேறிய பின்னர் மீண்டும் போட்டியைத் தொடங்குவதற்கான முறையொன்றாகும்.
- தரையினூடாக அல்லது விண்ணினூடாகப் பந்து முழுமையாகப் பக்கக் கோட்டைக் கடந்த பின்னரே உள்ளொறிதல் வழங்கப்படும்.
- பக்கக்கோட்டைப் பந்து கடந்த இடத்திலிருந்து உள்ளொறிதல் வழங்கப்படும்.
- இறுதியாகப் பந்தை ஸ்பரிசித்த வீரனின் எதிரணியினருக்குப் பந்து வழங்கப்படும்.
- வேறொருவர் பந்தை ஸ்பரிசிக்கும் வரையில் பந்து எறிந்தவர் அதனைத் தொட முடியாது.
- பந்து மைதானத்துள் நுழைந்தவுடனேயே போட்டி தொடங்கிவிடும்.
- உள்ளொறிதல் மூலமாக நேரடியாக கோல் ஒன்றைப் பெறமுடியாது.

படிமுறை 04:-

- காற்பந்தாட்டத்தில் பேற்றை நோக்கிச் செலுத்தப்படும் பந்தைத் தடுப்பதற்கான நுட்பமுறைகள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- மாணவர் பதில்களை மதிப்பீடு செய்தவாறு, மேற்படி செயற்பாடு பேறு காக்கும் நுட்பமுறையென்பதையும், அந்நுட்ப முறையைப் பல்வேறு விதங்களில் செய்யலாமென்பதையும் பின்வருமாறு கலந்துரையாடுங்கள்.
- எதிரிலிருந்து தரையினூடாக உருண்டு வரும் பந்தைக் காத்தல்.
- பக்கங்களிலிருந்து தரையினூடாக உருண்டு வரும் பந்தைக் காத்தல்.
- மார்பு மற்றும் வயிறு மட்டத்தில் வரும் பந்தைக் காத்தல்.
- தலைக்கு மேலாக வரும் பந்தைக் காத்தல்.

படிமுறை 05:-

- பேறு காக்கும் நுட்ப முறையில் தயாராகுவதைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்துக்கு அல்லது பொருத்தமான அளவுக்கு அகற்றி வைத்து உடற்சமநிலை பேணியவாறு பேற்றுக் கோட்டின் மேல் நின்றல்.
- உள்ளங்கைகள் எதிரில் நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் கைகளை முழங்கைகளில் மடக்கித் தோள்களுக்கு மேலாக உடலின் இருபக்கமும் வைத்தல்.
- முழங்கால்களில் மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு செல்வதோடு முண்டத்தைச் சற்று முன்னால் வளைத்தல்.
- சுலபமாக அசைவதற்கு ஏற்றவாறு பாதமேடுகளில் நின்றல் (உரு 4.7.3).



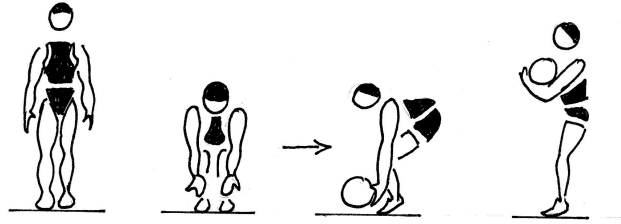
உரு 4.7.3

படிமுறை 06:-

- பொருத்தமான முறையில் மாணவரை அணிகளாக்குங்கள்.
- உரிய நுட்ப முறையின் பிரகாரம் நிற்கச் செய்யுங்கள்.
- இடம், வலம், முன்னால், பின்னால் என்றவாறு அசையச் சொல்லுங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல் முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

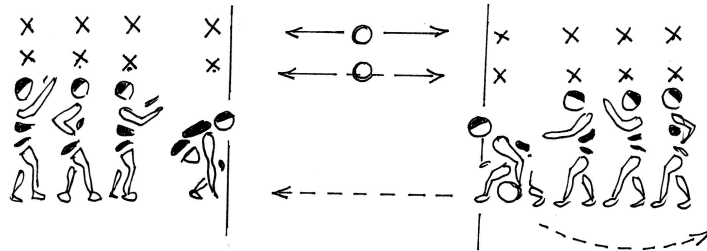
படிமுறை 07:-

- தரையினூடாக உருண்டு வரும் பந்தைக் காப்பதற்கான முறையைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
 - உரிய நுட்பமுறையின் பிரகாரம் நின்றல்.
 - பந்து வரும் திசையில் அதனை நோக்கிச் சென்று நின்றல்.
 - பாதங்களை நெருக்கமாக வைத்துக் கைகளையும் முண்டப்பகுதியையும் கீழே கொண்டு செல்லுதல்.
 - பார்வை பந்தை நோக்கிவாறிருக்க வேண்டும்.
 - கைகளின் விரல்களை விரித்து உள்ளங்கைகள் எதிரில் நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் பந்தைப் பற்றுதல்.
 - பந்தைப் பற்றியவுடனேயே மார்பை நோக்கி எடுத்தல் (உரு 4.7.4)



உரு 4.7.4

- தரையினூடாக உருண்டு வரும் பந்தைக் காப்பதற்கான பயிற்சியை மேற்கொள்வதற்குப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் அணிகளாக்கி, இரு அணிகள் வீதம் முகத்துக்கு முகம் நோக்கியவாறு நிற்கச் செய்யுங்கள்.
 - ஆரம்பத்தில் பந்தின்றி நுட்பமுறையைச் செய்வியுங்கள்.
 - பின்னர் இரு அணிகளுக்கு ஒரு பந்து வீதம் கொடுங்கள்.
 - ஒரு அணியின் எதிரிலிருக்கும் மாணவன் அடுத்த அணியின் முதல் மாணவனுக்குப் பந்தைத் தரையில் உருட்டி அனுப்பவும், அம்மாணவன் உரிய முறையில் நின்று இரு கைகளாலும் பந்தைப் பற்றவும் அறிவுறுத்துங்கள்.



உரு 4.7.5

- பந்தைப் பெற்ற மாணவன் தனக்கெதிரிலுள்ள மாணவனுக்கு அதனை உருட்டி அனுப்பிய பின்பு வரிசையின் பின்னால் செல்ல வேண்டுமென அறிவுறுத்துங்கள்.
- இவ்வாறாகப் பந்து அனுப்புவதற்கும், காப்பதற்குமான வாய்ப்பை அணியிலுள்ள எல்லா மாணவர்களுக்கும் வழங்குங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல் முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படிமுறை 08:-

- மார்பு மட்டத்திலும், வயிறு மட்டத்திலும் வரும் பந்தைக் காப்பதற்கான முறையைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
 - உரிய நுட்பமுறையின் பிரகாரம் தயாராகுதல்.
 - பந்து வரும் விதத்துக்கேற்ப அதனை நெருங்கி நிலை கொள்ளுதல்.
 - முழங்கால்களால் சற்றுக் கீழே செல்லுதல்.
 - பந்து வரும் விதத்துக்கேற்ப முண்டப்பகுதியை எதிரில் செலுத்துதல்.
 - பார்வை பந்தை நோக்கியிருத்தல்.
 - பந்து மார்பை / வயிற்றை நெருங்கியவுடனேயே கைகளைச் சற்று முழங்கைகளில் மடக்கியும், விரல்களை விரித்தும் அதனைப் பற்றுதல்.
 - பற்றியவுடனேயே பந்தை மார்புக்கு / வயிற்றுப் பிரதேசத்துக்கு எடுத்தல்.
- (உரு 4.7.6)



உரு 4.7.6

- மார்பு மட்டத்தில் / வயிறு மட்டத்தில் வரும் பந்தைக் காப்பதற்கான பின்வரும் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - படிமுறை 7ன் பிரகாரம் மாணவரை அணிகளாக்கி வரிசைப்படுத்துங்கள்.
 - ஆரம்பத்தில் பந்தின்றி நுட்பமுறையைச் செய்வியுங்கள்.
 - பின்னர் இரு அணிகளுக்கு ஒரு பந்து விதம் கொடுங்கள்.
 - ஒரு அணியின் எதிரிலுள்ள மாணவன் மார்புக்கு / வயிற்றுக்கு நேராக அனுப்பும் பந்தை, அடுத்த அணியின் முதல் மாணவன் உரிய நுட்பமுறையின் பிரகாரம் பற்றுவதற்கு அறிவுறுத்துங்கள்.
 - பந்தைக் காத்த வரிசையின் முதல் மாணவன் மேற்கூறிய முறையில் அதனை அனுப்பிய பின்னர், வரிசையின் பின்னால் செல்லவேண்டுமெனவும் அறிவுறுத்துங்கள்.



உரு 4.7.7

- இவ்வாறாக எல்லா மாணவருக்கும் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல் முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படிமுறை 09:-

- காற்பந்து விளையாட்டின் உள்ளெறிதல் மற்றும் பேறு காத்தல் பயிற்சிக்காகப் பின்வரும் வழி விளையாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் அணிகளாக்குங்கள்.
 - விளையாட்டு மைதான எல்லைகளைப் பொருத்தமான விதத்தில் அடையாளமிடுங்கள். (உதாரணம்: 20 மீற்றர் × 30 மீற்றர்)
 - மைதானத்தின் இரு பக்கமும் பேற்று எல்லைகளை அடையாளமிடுங்கள்.
 - இரு அணிகளுக்கும் பேறு காப்போர் இருவரை நியமியுங்கள்.
 - இரு அணிகளையும் மைதானத்துக்குள் வரவழைத்து காற்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - பந்து மைதானத்தை விட்டும் வெளியேறும் சந்தர்ப்பங்களில் உள்ளெறிகைகளை வழங்குங்கள்.
 - போட்டி இடை நடுவே பேற்றுக் காவலர்களை மாற்றுங்கள்.
 - போட்டி நடைபெறும்போது நிகழும் விதிமுறைகளுக்கு மாறான செயற்பாடுகள் தொடர்பான விளக்கத்துடன் போட்டியைக் கொண்டு நடாத்துங்கள்.
 - கூடிய பேறுகள் / கோல்களைப் பெறும் அணிக்கு வெற்றியை வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- காற்பந்து விதிமுறைகள்
- உள்ளெறிதல்
- பேறு காத்தல்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- காற்பந்துகள், கூம்புகள், எல்லைகளை அடையாளமிடுவதற்குப் பொருத்தமான பொருள்.

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உள்ளெறியும் நுட்பமுறையைச் சரியாகச் செய்வதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- பேறு காக்கும் நுட்பமுறையைச் சரியாகச் செய்வதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- விதிமுறைகளுக்கேற்ப செயலாற்றுவதை மதிப்பீடுங்கள்
- வெற்றி தோல்விகளைச் சாதகமான முறையில் ஏற்பதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்மல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.1 : குறுங்கோலைச் சரியான முறையில் மாற்றியவாறு அஞ்சலோட்டத்தில் ஈடுபடுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

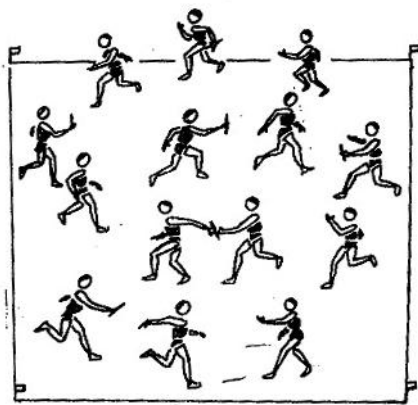
கற்றல் பேறுகள்:

- குறுங்கோல் மாற்றத்தின் மேல்நோக்கி செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் முறையையும் (Up Sweep Technique) கீழ்நோக்கி செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் முறையையும் (Down Sweep Technique) விளக்குவார்.
- குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகளான வெளிப்புறமாற்றம், உட்புறமாற்றம், கலப்பு மாற்றம் மற்றும் பார்த்து மாற்றுதல், பார்க்காது மாற்றுதல் என்பவற்றை விளக்குவார்.
- குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகளைச் சரியாகச் செய்து காட்டுவார்.
- குறுங்கோல் மாற்றுவதற்கான சரியான முறைகளைக் கைக்கொண்டவாறு அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் ஈடுபடுவார்.
- விதிமுறைகளுக்கிணங்கிச் செயலாற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- குறுங்கோல் மாற்றுவது தொடர்பான பின்வரும் பிரவேசச் செயற்பாட்டில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள் (உரு 5.1.1).



உரு 5.1.1

- 30 மீற்றர் × 30 மீற்றர் அளவு கொண்ட சதுரப் பிரதேசமொன்றை மைதானத்தில் அடையாளமிடுங்கள்.
- அப்பிரதேசத்துள் மாணவரைச் சுதந்திரமாக நடமாடவிடுங்கள்.
- அவர்களில், ஒரு சிலரிடம் ஒவ்வொரு குறுங்கோல் வீதம் கையளியுங்கள்.
- ஆசிரியரின் சமிக்ஞைக்குக் குறுங்கோல் களுடனுள்ள மாணவரையும், ஏனையோரையும் குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் மெதுவாக ஓட அறிவுறுத்துங்கள்.

- மெதுவாக ஓடும்போது குறுங்கோல் வைத்திருப்போரும் வைத்திராதவரும் தாம் விரும்பியவாறு தமக்கிடையே குறுங்கோல்களை மாற்ற ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
- வெகுநேரம் குறுங்கோலைத் தமது கைகளில் வைத்திராதவாறு மீண்டும் மீண்டும் அவற்றினை மாற்ற அறிவுறுத்துங்கள்.

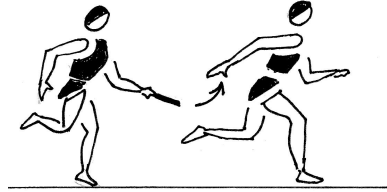
- அடுத்த சமிக்ஞை கிடைக்கும் வரையில் ஓடுவதை நிறுத்தக்கூடாது.
- இச் செயற்பாட்டில் சில நிமிட நேரம் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

படிமுறை 02:-

- ஏற்கனவே மாணவர் பங்குகொண்ட அல்லது கண்டுகளித்த அஞ்சலோட்டப் போட்டிகள் தொடர்பான பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - ஒரு அணியில் பங்குகொள்ளும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை நான்காகும்.
 - அஞ்சலோட்டங்கள் 100 மீ × 4, 200 மீ × 4, 400 மீ × 4, கலப்பு அஞ்சல் 800மீ × 4, 500 மீ × 4) (மெட்லி) என்றவாறு போட்டிகளாக நடாத்தப்படுகின்றன.
 - தடியால் அல்லது உலோகத்தால் அல்லது யாதாயினுமொரு கடினமான பொருளால் குறுங்கோல்கள் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
 - வெளிப்புறமாற்றம், உட்புறமாற்றம், கலப்பு மாற்றம் மற்றும் பார்த்து மாற்றுதல், பார்க்காது மாற்றுதல் போன்ற முறைகளில் குறுங்கோலை மாற்றலாம்.

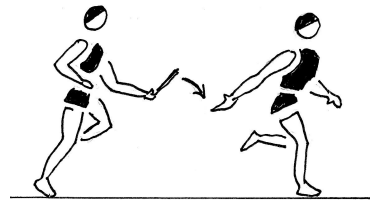
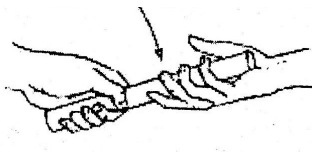
படிமுறை 03:-

- குறுங்கோல் மாற்றுவதில், குறுங்கோல் பெறும் வீரனுக்குக் குறுங்கோல் வழங்கும் வீரன் அதனைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் முறைகளுக்கிணங்க இரண்டு முறைகள் உள்ளனவென்பதை மாணவருக்கு எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - மேல்நோக்கி செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோலை வழங்குதல்.
 - குறுங்கோல் வழங்கும் வீரன், கீழிருந்து மேலே செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோலை வழங்க வேண்டும். (உரு 5.1.2)
 - குறுங்கோல் பெறும் வீரன் கீழ்நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் உள்ளங்கையைப் பின்னால் நீட்டிக் குறுங்கோலைப் பெறவேண்டும். (உரு 5.1.2)



உரு 5.1.2

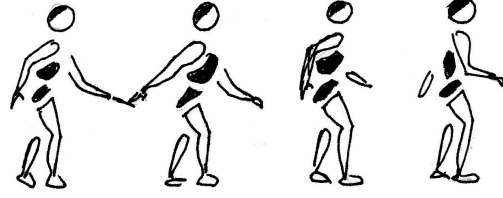
- கீழ்நோக்கி செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோலை வழங்குதல்.
 - குறுங்கோல் வழங்கும் வீரன் மேலிருந்து கீழே செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோலை வழங்க வேண்டும். (உரு 5.1.3)
 - குறுங்கோல் பெறும் வீரன், மேல்நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் உள்ளங்கையைப் பின்னால் நீட்டிக் குறுங்கோலைப் பெறவேண்டும். (உரு 5.1.3)



உரு 5.1.3

படிமுறை 04:-

- மேல்நோக்கிச் செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோல் வழங்கும் முறையைப் பயிற்றுவதற்காகப் பின்வரும் அப்பியாசங்களில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - உரு 5.1.4 ல் உள்ளவாறு மாணவரை நான்கு பேர் வீதம் வரிசைப்படுத்துங்கள்.



உரு 5.1.4

- கடைசியில் நிற்கும் நான்காவது மாணவன் தனது இடது கையினால், மேலே செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோல் வழங்கும் முறையில் முன்னால் நிற்கும் முன்றாவது மாணவனின் வலக்கைக்கு குறுங்கோலைக் கொடுத்தல்.
- தான் பெற்ற குறுங்கோலைத் தனது இடக்கைக்கு மாற்றும் முன்றாவது மாணவன், மேற்படி நுட்பமுறையின் பிரகாரம் வரிசையின் இரண்டாவது மாணவனுக்குக் குறுங்கோலை வழங்க வேண்டும்.
- இவ்வாறாக வரிசையின் முதலாவது மாணவன் வரையில் குறுங்கோல் மாற்றப் படுதல் வேண்டும்.
- ஓரிடத்தில் நின்றவாறும், மெதுவாக நடந்தவாறும், மெதுவாக (நுனிப்பாதத்தால்) ஓடியவாறும் மேற்கூறிய முறையில் குறுங்கோல் மாற்றுதல்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படிமுறை 05:-

- மேற்படி செயற்பாட்டின் பிரகாரமே கீழே செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோல் மாற்றும் (வழங்கும்) முறையையும் பயிற்றுவிடுங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படிமுறை 06:-

- தனது உடலின் எப்பக்கமாக மாணவன் குறுங்கோலைப் பெறுகிறான் என்பதன் அடிப்படையில் குறுங்கோல் மாற்றத்தினைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாமென மாணவருக்கு எடுத்துக் கூறுங்கள்.

உட்புறமாற்றம் (Inside Pass)

- குறுங்கோலைப் பெறும் வீரன் தனது இடக்கையினால் (ஓட்டப்பாதையின் உட்புறமாக) குறுங்கோலைப் பெறுவது உட்புறமாற்றமாகும்.

வெளிப்புறமாற்றம் (Outside Pass)

- குறுங்கோலைப் பெறும் வீரன் தனது வலக்கையினால் (ஓட்டப்பாதையின் வெளிப்புறமாக) குறுங்கோலைப் பெறுவது வெளிப்புற மாற்றமாகும்.

கலப்பு மாற்றம் (Mixed Change)

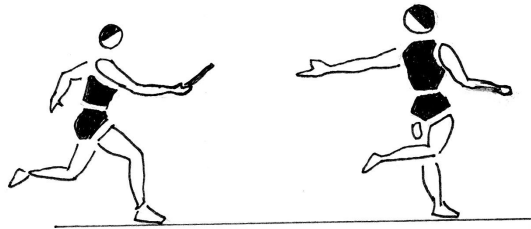
- அஞ்சலோட்டப் போட்டியொன்றின்போது ஓட்டவீரர்கள் உட்புற, வெளிப்புறமற்ற முறைகள் இரண்டினையும் மாற்றி மாற்றிக் கைக்கொள்வது கலப்பு மாற்றம் எனப்படும்.

படிமுறை 07:-

- மாணவரை நான்கு பேர் கொண்ட அணிகளாக்கி, ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையில் நிற்கச் செய்யுங்கள்.
- தனது இடக்கையிலிருக்கும் குறுங்கோலை முன்னாலிருக்கும் முன்றாவது மாணவனின் வலக்கைக்குக் கொடுக்கும்படி, வரிசையின் நான்காவது மாணவனை அறிவுறுத்துங்கள். (இது வெளிப்புற மாற்றமெனக் கூறுங்கள்.)
- முன்றாவது மாணவனைத் தனது வலக்கையில் கிடைத்த குறுங்கோலைத் தனது எதிரிலுள்ள இரண்டாவது மாணவனின் இடக்கையில் கொடுக்கும்படி கூறுங்கள். (இது உட்புறமாற்றமெனக் கூறுங்கள்.)
- தனது இடக்கைக்கு கிடைத்த குறுங்கோலை வரிசையின் முதல் மாணவனின் வலக்கையில் கொடுக்கும்படி இரண்டாவது மாணவனிடம் கூறுங்கள். (இது வெளிப்புற மாற்றமெனக் கூறுங்கள்.)
- இவ்வாறாக உட்புறமாகவும், வெளிப்புறமாகவும் மாற்றுவது கலப்பு மாற்றமெனத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- இச் செயற்பாடுகளை ஒரு சில தடவைகள் செய்வியுங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படிமுறை 08:-

- பார்த்து மாற்றுதல், பார்க்காது மாற்றுதல் முறைகளைப் பின்வருமாறு விளக்குங்கள்.
பார்த்து மாற்றுதல் (Visual Exchange)
- குறுங்கோலைப் பெறும் வீரன் குறுங்கோலை நோக்கியவாறு அதனைப் பெறுவது பார்த்து மாற்றும் முறையாகும்.
- 400 மீ × 4 மற்றும் அதனை விடக்கூடிய தூரத்தினைக் கொண்ட அஞ்சலோட்டங்களில் இம்முறை கைக்கொள்ளப்படும். (இங்கு குறுங்கோலைப் பெறும் வீரன் தனது உள்ளங்கை மேல்நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் அதனைப் பெறுவர்.)



உரு 5.1.5

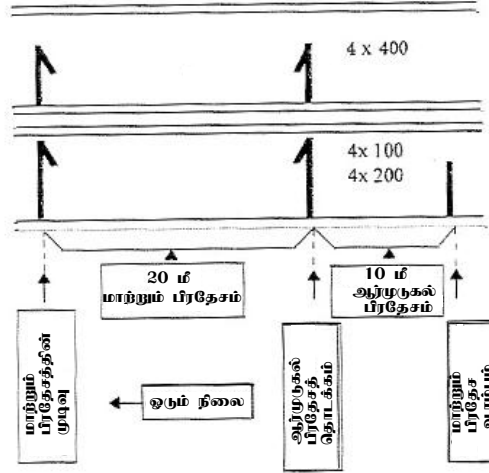
பார்க்காது மாற்றுதல் (Non - Visual Exchange)

- குறுங்கோலைப் பெறும் வீரன் அதனை நோக்காதவாறு பெறுவது பார்க்காது மாற்றும் முறையாகும்.
- 100 மீ × 4, 200 மீ × 4 போன்ற குறுங்குதார அஞ்சலோட்டப் போட்டிகளில் இம் முறை கைக்கொள்ளப்படும்.

படிமுறை 09:-

- குறுங்கோல் மாற்றுவது தொடர்பான பின்வரும் விதிமுறைகள் சிலவற்றை மாணவருக்கு எடுத்துக் கூறுங்கள்.
- குறுங்கோலானது உட்புறம் துளையுள்ள மிருதுவான குழாயாக இருக்க வேண்டும்.
- குறுங்கோல் தடியால், உலோகத்தால் அல்லது பொருத்தமானதொரு பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- போட்டி முழுவதும் கைகளால் குறுங்கோல் கொண்டு செல்லப்படுதல் வேண்டும்.
- குறுங்கோல் கைதவறவிடப்படுமாயின், கைதவற விட்ட வீரனாலேயே மீண்டும் அது எடுக்கப்பட வேண்டும்.
- உரிய குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திலேயே குறுங்கோல் மாற்றப்படுதல் வேண்டும்.

குறுங்கோல் மாற்றும் பிரதேசம்



உரு 5.1.6

பிரதான எண்ணக்கரு:

- மேல்நோக்கி செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோல் வழங்கும் முறை
- கீழ்நோக்கி செல்லும் விதத்தில் குறுங்கோல் வழங்கும் முறை
- வெளிப்புற மாற்றம்
- உட்புற மாற்றம்
- கலப்பு மாற்றம்
- பார்த்து மாற்றுதல்
- பார்க்காது மாற்றுதல்

தரவிருத்தி உள்வீடுகள்:

- பொருத்தமான தரைப் பிரதேசம்
- குறுங்கோல்கள் அல்லது மாதிரிகள்
- அடையாளமிடுவதற்கான பொருள்கள்
- ஊதி

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- குறுங்கோல் மாற்றும் முறைகள் தொடர்பான விளக்கத்தினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- சரியான முறைகளில் குறுங்கோல் மாற்றுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- அஞ்சலோட்ட விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவது தொடர்பில் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- குழுநிலைத் திறன் வெளிக்காட்டலை மதிப்பிடுங்கள்.

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.2 : தொங்கும் நுட்ப முறையைச் சரியாகச் செய்தவாறு நீளம் பாய்வார். (Hang Technique)

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகளைப் பெயரிடுவார்.
- நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறையின் படிகளை வரிசைப்படுத்துவார்.
- தொங்கும் முறையில் சரியான விதத்தில் நீளம் பாய்வார்.
- நீளம் பாய்தலுக்கான விதிமுறைகளை விளக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

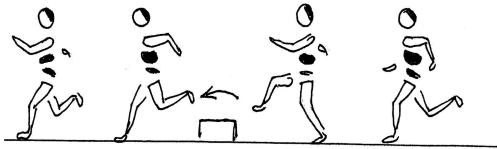
படிமுறை 01:-

- பின்வரும் பிரவேச செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.



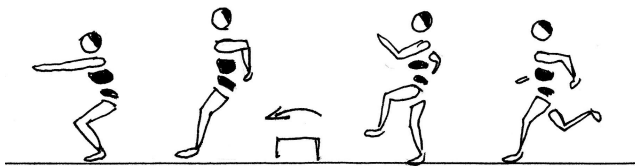
உரு 5.2.1

- மெதுவாக எதிரில் நடந்து சென்று தனிப்பாதத்தால் துள்ளி சிறிய தடையொன்றின் மேலாகப் பாய்ந்து நடந்து செல்லுதல் (உரு 5.2.1).



உரு 5.2.2

- மெதுவாக எதிரில் ஓடி, தனிப்பாதத்தால் துள்ளி சிறிய தடையொன்றின் மேலாகப் பாய்ந்து நடந்து செல்லுதல் (உரு 5.2.2)



உரு 5.2.3

- மெதுவாக எதிரில் ஓடிக் காணப்படும் அடையாளத்தில் ஒரு பாதத்தை வைத்து மேலெழுந்து எதிரிலுள்ள தடையின் மேலாகப் பாய்ந்து இரு பாதங்களாலும் நிலந்தொடுதல். (உரு 5.2.3).

படிமுறை 02:-

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலின் பிரகாரம் நீளம் பாய்தல் கிடையான பாய்ச்சல் தொகுதியில் அடங்கும்.
 - பறக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் விளையாட்டு வீரன் தனது உடலைக் கையாளும் முறைக் கேற்ப நுட்பமுறைகள் இனங்காணப்படுகின்றன.
 - இதன் பிரகாரம் நீளம் பாய்தலில் மூன்று நுட்பமுறைகள் உள்ளன.
 - மிதக்கும் முறை (Sail Technique)
 - தொங்கும் முறை (Hang Technique)
 - விண்ணில் பாதம் மாற்றும் முறை (Hitch - Kick Technique)
 - தனிப்பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து, மிகக்கூடிய தூரம் பாய்வதே நீளம் பாய்தல் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.
 - நீளம் பாய்தல் நுட்பமுறையானது பின்வரும் படிமுறை (திறன்களை)களைக் கொண்டுள்ளது.
 - அணுகலோட்டம்
 - மிதித்தெழுதல்
 - பறத்தல்
 - நிலந்தொடுதல்

படிமுறை 03:-

- நீளம் பாய்தலின் தொங்கும் நுட்பமுறையை மாணவருக்குப் பின்வருமாறு காட்டிக் கொடுங்கள்.

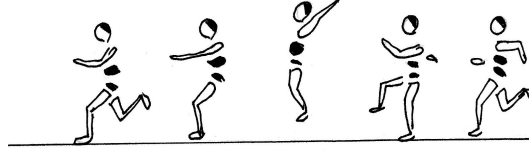


உரு 5.2.4

- மிதித்தெழுதலின் பின்னர் உயரத்திலுள்ள ஆதாரமொன்றில் தொங்குவதற்குக் கைகளை மேலே உயர்த்தும் விதத்தில் பறத்தல் நிகழ்வதால் இம்முறை தொங்கும் முறையெனக் கொள்ளப்படுவதை விளக்குங்கள்.

படிமுறை 04:-

- நீளம் பாய்தலின் தொங்கும் நுட்பமுறையைப் பயிற்சி செய்வதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- மூன்று கவடுகள் கொண்ட அணுகலோட்டத்தின் பின்னர் இறுதிக் கவட்டில் நீளம் பாய்தலிற்போன்று மிதித்தெழுதல், பின்னர் மீண்டும் ஓட்டத்துக்கு மாறுதல் என்ற செயற்பாட்டினைச் சில தடவைகள் செய்தல் (உரு 5.2.5).



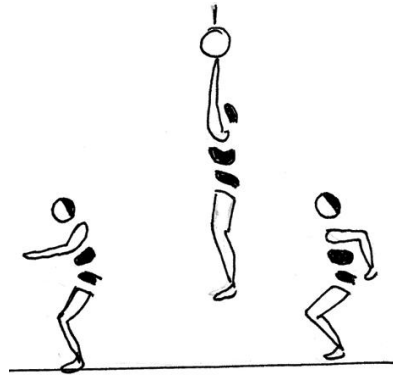
உரு 5.2.5

- இச் செயற்பாட்டினை ஐந்து கவடுகள், ஏழு கவடுகள், ஒன்பது கவடுகள் என்ற வாரும் செய்யலாம்.



உரு 5.2.6

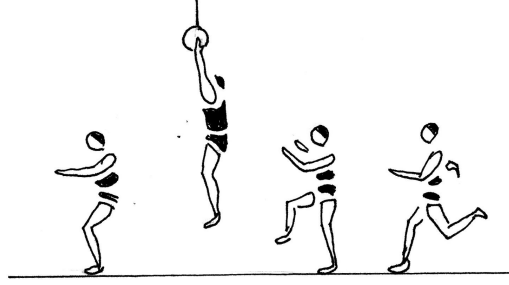
- ஐந்து அல்லது ஒன்பது கவடுகள் மெதுவாக ஓடிச் சென்று ஒரு பாதத்தால் மிதித்தெழுதல். இங்கு படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு மிதித்தெழுதும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டிருப்பதோடு சுயாதீன பாதம் மேலே உயர்த்தப்படும் இருக்க வேண்டும். (உரு 5.2.6).



உரு 5.2.7

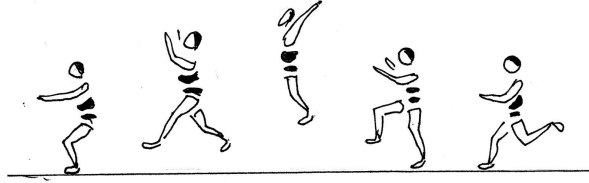
- ஓரிடத்தில் நின்று மேலே துள்ளி, தொங்கவிடப்பட்டுள்ள உபகரணத்தை இரு கைகளாலும் ஸ்பரிசித்த பின்பு இரு பாதங்களாலும் நிலந்தொடுதல் (உரு 5.2.7).

- ஒரு சில கவடுகள் கொண்ட அணுகலோட்டத்தின் பின்னர் அடையாளமிடப்பட்ட இடத்தில் தனிப்பாதத்தால் மிதித்தெழுந்து தொங்கவிடப்பட்டுள்ள உபகரணத்தை ஸ்பரிசித்து, இரு பாதங்களாலும் நிலந்தொடுதல் (உரு 5.2.8).



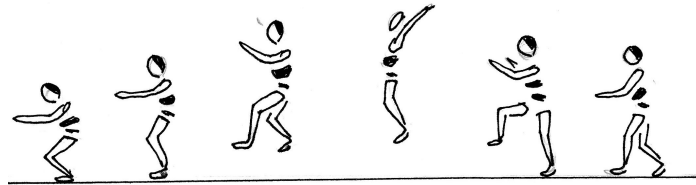
உரு 5.2.8

- நிலந்தொட அண்மிக்கும் நிலையில் மிதித்தெழுந்த பாதத்தை எதிரிலெடுத்து இரு பாதங்களாலும் நிலந்தொடும் விதத்தில் மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல். (உரு 5.2.9).



உரு 5.2.9

- ஏழு அல்லது ஒன்பது கவடுகள் கொண்ட அணுகலோட்டத்தின் பின் தொங்கும் முறையில் நீளம் பாய்தல் (உரு 5.2.10)



உரு 5.2.10

படிமுறை 05:-

- நீளம் பாய்தலுக்கான விதிமுறைகளின் பிரகாரம் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் பிழையான பாய்ச்சல்களாகக் கொள்ளப்படுமென்பதைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டிருக்கும்போதே மாணவருக்கு அறியத் தாருங்கள்.
 - மிதித்தெழும்போது, மிதிபலகையின் (Take-Off Board) முன்னாலுள்ள பிரதேசத்தினை உடலின் யாதாயினுமொரு பகுதி ஸ்பரிசித்தல்.
 - மிதிபலகையின் இரு பக்கங்களில் பாதம் வைத்து மிதித்தெழுதல்.
 - கிடங்கில் நிலந்தொட்ட பின்பு நிலந்தொட்ட அடையாளம் மற்றும் மிதிபலகை என்பவற்றுக்கு இடையிலுள்ள கிடங்கின் வெளிப்புறத் தரையைத் தொடுதல்.
 - நிலந்தொட்ட அடையாளத்தின் பின்புறமாகக் கிடங்கை விட்டு வெளியேறுதல்.
 - ஓட்டத்தின்போது அல்லது பாய்ச்சலின்போது கரணம் அடித்தல்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- தொங்கும் முறை, விதிமுறைகள், நிலந்தொடுதல், பறத்தல், மிதித்தெழுதல், அணுக லோட்டம், மிதிபலகை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- நீளம் பாயும் மைதானம், தொங்கவிடுவதற்கான உபகரணங்கள், தொங்கும் முறையைக் காட்டும் படங்கள், அடையாளமிடுவதற்கான பொருட்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- நுட்ப முறையின் படிமுறைகளை விசாரியுங்கள்.
- நீளம் பாய்தல் நுட்ப முறைகளை வினவுங்கள்.
- விதிமுறைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- நுட்ப முறைகளைச் சரியாகச் செய்து காட்டுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- செயற்பாட்டுத் திறனுடன் பங்குபற்றுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 7.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குப் பொருத்தமான உணவை நுகருவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 7.1 : ஊட்டத் தேவைகளுக்கேற்ற உணவை நுகர்வார்.

பாடவேளைகள் : 06

கற்றல் பேறுகள்:

- வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் வெவ்வேறு பருவங்களுக்கேற்ற ஊட்டத்தேவை வேறுபடு மென்பதை விளக்குவார்.
- ஆண், பெண் வேறுபாடுகளுக்கேற்ற ஊட்டத்தேவைகள் வேறுபடும் விதத்தினைக் கலந்துரையாடுவார்.
- வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கான ஊட்டத்தேவைகளை விளக்கு வார்.
- ஊட்டம் தொடர்பான மூடக்கொள்கைகள், நம்பிக்கைகளை ஒழிக்க வேண்டுமெனக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.
- ஊட்டமிகு உணவுகளைத் தெரிவு செய்யும் தயார்நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.
- ஊட்டம் தொடர்பான செய்திகளைப் பரிமாறுவார்.
- ஊட்டம் தொடர்பான ஊடகப் பிரச்சாரங்களின் சரியான விளக்கத்தினைப் பெற்று அதற்கேற்ற செயற்படுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- பின்னிணைப்பு 7.1.1 லுள்ள படத்தை மாணவருக்குக் காட்டுங்கள்.
- வெவ்வேறு பருவங்களின் ஊட்டத்தேவைகள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- மாணவர் கருத்துக்களை மதிப்பிட்டு பின்வரும் தகவல்களைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் பல்வேறு பருவங்கள் காணப்படுகின்றன.
 - பருவங்களுக்கேற்ற ஊட்டத்தேவைகளும் வேறுபடும்.
 - வாழ்க்கைப் பருவங்களுக்கு மேலதிகமாக செயற்பாடுகள், ஆரோக்கிய நிலை, ஆண் / பெண் வேறுபாடு போன்ற காரணங்களுக்கேற்பவும் ஊட்டத்தேவை வேறுபடும்.
 - அன்றாட ஊட்டத்தேவைகளுக்கேற்ற உணவுவேளைகளை ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
 - சக்தி வழங்குதல், வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துதல், அழிந்து போகும் இழையங்களைப் புதுப்பித்தல் மற்றும் பாதுகாப்பு வழங்குதல் என்பன உணவின் தொழில்களாகும்.
 - உணவில் அடங்கியுள்ள ஊட்டப் பதார்த்தங்கள் 6 வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.
 - 6 வகையான ஊட்டப்பதார்த்தங்களையும் உள்ளடக்கியவாறு ஆக்கப்பட்டுள்ள உணவுக் கூம்பகம் (பிரமிட்) அன்றாடம் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவுகள் தொடர்பில் வழிகாட்டுகின்றது.
 - உடலுக்கு அவசியமான எல்லா ஊட்டப் பதார்த்தங்களையும் போதியளவில் கொண்டுள்ள உணவுவேளை சமனிலையுணவு எனப்படும்.

- தினமும் மூன்று பிரதான உணவுவேளைகளையும் மேலதிக இரண்டு வேளைகளையும் உட்கொள்வது பொருத்தமாகும்.
- அன்றாட கலோரித் தேவையை மேற்படி உணவு வேளைகளினூடாகப் பெற வேண்டும்.
- வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் ஒரு பருவத்துக்கான ஊட்டத்தேவைகள் அடுத்த பருவங்களின் ஆரோக்கிய நிலைகளில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

படிமுறை 02:-

- வகுப்பு மாணவரை 5 குழுக்களாகப் பிரித்துப் பின்வரும் தலைப்புகளைப் பகிருங்கள்.
 - சிசு (பிறப்பிலிருந்து 01 வருடம் வரை)
 - பிள்ளை (01 - 10 வருடங்கள்)
 - யௌவனப் பருவத்தினர் (10 - 19 வருடங்கள்)
 - வளர்ந்தோர் (20 - 59 வருடங்கள்)
 - முதியோர் (60 இலிருந்து)
- மாணவரை ஆறு குழுக்களாகப் பிரியுங்கள்.
- பின்வரும் தலைப்பின் கீழ் தகவல் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
- அவ்வப் பருவங்களுக்கான ஊட்டத்தேவைகள் தொடர்பான தகவல்களைச் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள். (பாடப்புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.)
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்க சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 7.1.2 இன் பிரகாரம் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

படிமுறை 03:-

- வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் விசேட போசணைத் தேவை உள்ள நபர்கள் தொடர்பாக மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- மாணவர் பதில்களை மதிப்பீடு செய்தபின் விசேட போசணைத் தேவை உள்ளோர் பின்வருமாறென எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - கர்ப்பிணித் தாய்மார்
 - பாலூட்டும் தாய்மார்
 - விளையாட்டு வீரர்கள்
 - உடல் உழைப்பாளிகள்
 - நோயாளிகள்
 - தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வோர்
- மாணவரை ஆறு குழுக்களாக்குங்கள்.
- மேற்படி தலைப்புகளை ஆறு குழுக்களுக்கும் பிரித்து வழங்குங்கள்.
- தமது குழுவுக்குக் கிடைக்கும் விசேட ஊட்டத்தேவையுடைய குழுவினரின் ஊட்டத் தேவைகள் தொடர்பான தகவல்களைச் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள். (பாடப் புத்தகத்தை உபயோகிக்க அறிவுறுத்துங்கள்.)
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- மாணவர் கண்டாய்வுகளை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 7.1.3 இன் பிரகாரம் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

படிமுறை 04:-

- எல்லா மாணவருக்கும் ஒவ்வொரு காட்போட் அட்டை (6" x 3") வீதம் வழங்குங்கள்.
 - தாங்கள் அறிந்த ஊட்டம் தொடர்பான மூடநம்பிக்கைகள் ஒவ்வொன்று வீதம் எழுதச் சொல்லுங்கள்.
 - அவற்றினை எழுமாறாக முன்வைக்க வாய்ப்பளித்து அவை தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - பின்னிணைப்பு 7.1.4 லுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

படிமுறை 05:-

- மாணவரைப் பொருத்தமான முறையில் குழுக்களாக்குங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 7.1.5 லுள்ள வியாபார விளம்பரங்கள் இரண்டையும் கொடுங்கள்.
- அவ்விளம்பரங்கள் தொடர்பாகக் கருத்துக்களை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
- உணவு தொடர்பான வெவ்வேறு ஊடகப் பிரச்சாரங்கள் பற்றி மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
- உணவுத் தெரிவின்போது ஊடகப் பிரச்சாரங்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவது தொடர்பாகப் பின்னிணைப்பு 7.1.6 லுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் கலந்துரையாடுங்கள்.

படிமுறை 06:-

- பொருத்தமான முறையில் மாணவரைக் குழுக்களாக்குங்கள்.
- ஊட்டமுள்ள உணவுத் தெரிவில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டிய விடயங்கள் பற்றித் தகவல் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 7.1.7 லுள்ள தகவல்களைக் கொண்டு தொகுத்து வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- வாழ்க்கைச் சக்கரம், விசேட உணவுத் தேவை, மூடநம்பிக்கைகள், ஊட்டம் தொடர்பான செய்திகள்.

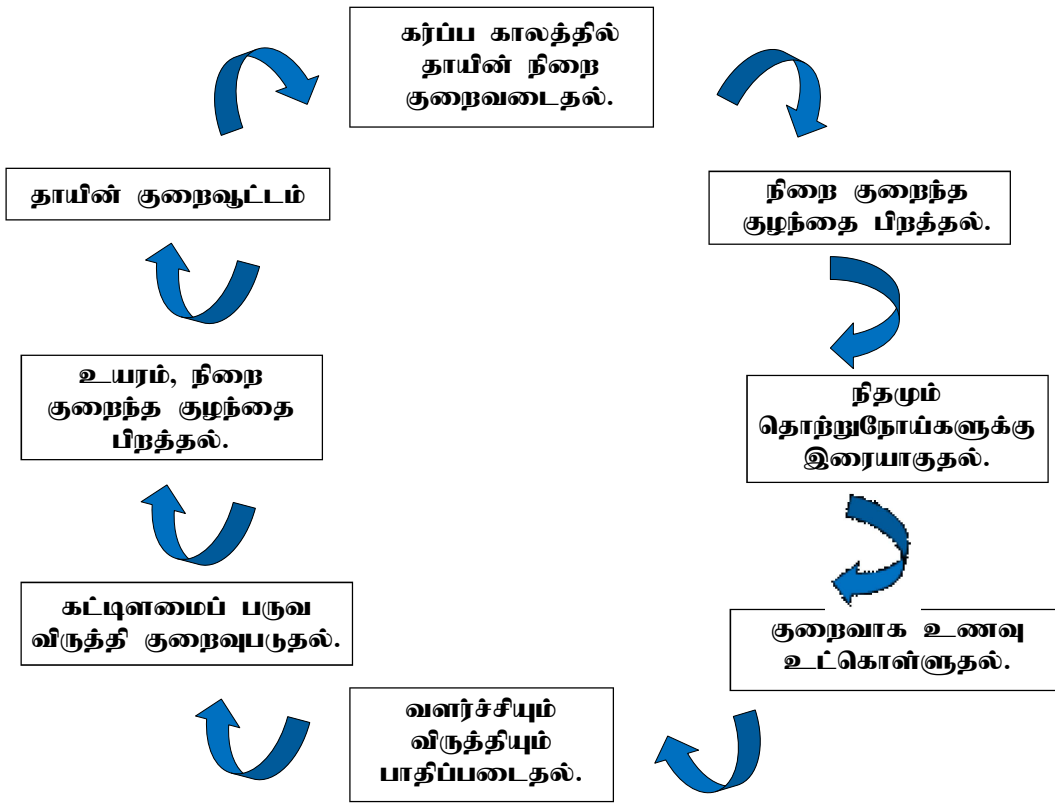
தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பிரிஸ்டல் மட்டை, அட்டைகள், பிளாட்டினம், வியாபார விளம்பரங்கள்
- பின்னிணைப்பு 7.1.1
- பின்னிணைப்பு 7.1.2
- பின்னிணைப்பு 7.1.3
- பின்னிணைப்பு 7.1.4
- பின்னிணைப்பு 7.1.5
- பின்னிணைப்பு 7.1.6
- பின்னிணைப்பு 7.1.7

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ப ஊட்டத்தேவை மாறுவது தொடர்பாகக் கொண்டுள்ள விளக்கத்தினை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கான ஊட்டத்தேவை பற்றிய விளக்கத்தினை மதிப்பிடுங்கள்.
- உணவு தொடர்பான மூடக்கொள்கைகள், நம்பிக்கைகள் தொடர்பில் கொண்டுள்ள மனப்பாங்கை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- ஊட்டமிகு உணவுத் தெரிவின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்களை முன்வைக்கும்போது மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- குழுத்திறன், நேரமுகாமைத்துவம், தொடர்பாடற்றிறன் போன்றவற்றையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 7.1.1:



பின்னிணைப்பு 7.1.2:

வாழ்க்கைச் சக்கரத்திற்கேற்ற ஊட்டத் தேவைகள்

சீசுப் பருவ ஊட்டத்தேவைகள்

- முதல் இரு வருடங்களில் குழந்தையின் மூளை, எலும்பு, தசை உட்பட இழையங்களின் துரித வளர்ச்சி காரணமாகப் புரதம், காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, கல்சியம், இரும்பு, விட்டமின்கள் அடங்கிய ஊட்டமுள்ள உணவுகள் வழங்கப்படுதல் மிக முக்கியமாகும்.
- 06 மாதங்கள் வரையில் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.
- சோறு, பயறு, கவ்பி, கடலை, உருளைக்கிழங்கு, வற்றாளை
- கீரை வகைகளும் ஏனைய காய்கறி வகைகளும்

- மீன், முட்டை, இறைச்சி, பாலும் பாலுற்பத்திப் பொருட்களும்
- பழங்கள்
- எண்ணெய், பட்டர், மாஜரின்
- சுத்தமாகவும், புதியவைகளாகவும் இருக்கவேண்டியதுடன் சமைத்தவுடனேயே ஊட்டப்படவும் வேண்டும்.

பிள்ளைப் பருவ ஊட்டத்தேவைகள்

- பெண், ஆண்களின் ஊட்டத்தேவைகள் வயதுக்கு வரும் வரையில் பெரும்பாலும் சமமானவையாகும்.
- வயது, உயரம், நிறை மற்றும் செயற்பாடுகளுக்கேற்ப ஊட்டத்தேவை வேறுபடும்.
- முறையான வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கிய நிலை பாதுகாக்கப்படுவதற்கும், குறையூட்ட ஆபத்து நிலையைக் குறைப்பதற்கும் உரிய ஊட்டத்தேவைகள் நிறைவேற்றப்படுதல் வேண்டும்.
- வேளையொன்றுக்குக் கொடுக்கப்படும் உணவு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவிலிருப்பதால் பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு மேலதிகமாகக் குறுகிய உணவு வேளைகள் 2 - 3 பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- இப்பருவத்தில் வழங்கப்படும் ஆரோக்கியமான உணவுகள் பிற்காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய நீரிழிவு, இதயநோய்கள், புற்றுநோய் போன்ற பரவாத நோய்களிலிருந்து விடுபடக் காரணமாயமையும்.

யௌவனப் பருவ ஊட்டத்தேவைகள்

- சமநிலையான ஊட்டம் அவசியமாகும்.
- வயது, உயரம், நிறை, செயற்பாடுகளுக்கேற்ப ஊட்டத்தேவைகளும் வேறுபடும்.
- உயரம், நிறை என்பவற்றில் துரித விருத்தி ஏற்படும். எனவே ஊட்டத்தேவையும் அதிகரிக்கும்.
- விருத்தி காரணமாகப் புரதம், இரும்பு, அயடின், விட்டமின்கள் A, B₁₂, C, D, போலிக் என்பன அதிகமாகத் தேவைப்படும்.
- என்பு விருத்தி வேகமாக நிகழுவதால் கல்சியம் அடங்கிய உணவுகள் உட்கொள்ளப் படுதல் வேண்டும். (பால், பாலுணவுகள், கீரை வகை, சிறிய மீன்)
- முன்கட்டிளமைப் பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகளுக்குப் போதியளவு ஊட்டச் சத்துகள் கிடைக்காதவிடத்து,
 - பூப்படைதல் தாமதமாகும்.
 - பிறக்கும் சிசுக்களின் வளர்ச்சி பாதிப்படையும்.
 - கல்சியம் குறைவு காரணமாகக் கர்ப்ப காலத்திலும் முதிய பருவத்திலும் என்பு தொடர்பான உபாதைகள் ஏற்படலாம்.
- மாதவிடாய் காரணமாகப் பெண்பிள்ளைகளின் குருதியில் இரும்பு குறைவடைந்து குருதிச்சோகை ஏற்படலாமென்பதால் இரும்பு அடங்கிய (இறைச்சி, மீன், கீரை வகைகள்) உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஆண்பிள்ளைகளின் அனுச்சேப வேகம் பெண்பிள்ளைகளை விடவும் அதிகமாகும்.
- ஆண்பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகள் அதிகமாகையால் சக்தித் தேவை மற்றும் அயடின், விட்டமின்கள் A, B, C போன்ற தேவைகளும் அதிகமாகும்.
- கட்டிளமைப்பருவ ஆண்களின் கொழுப்பற்ற உடல்நிறை (Lean body mass) அதிகமாகையால் தசைகளின் வளர்ச்சிக்காக மேலதிகப் புரதம் அவசியமாகும்.

- கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் காலை உணவுவேளைகளைத் தவறவிடுதல், உடனடி உணவுகளை உட்கொள்ளுதல், கோலா பானங்கள், இனிப்புப் பானங்களை விரும்புதல், மதுவருந்த புகைபிடிக்க முற்படுதல் போன்றவை நிகழலாம். இதனால்,
 - கலோரி மிகுந்த உணவுகளை அதிகமதிகம் உட்கொள்ளுதல்.
 - ஊட்டமுள்ள உணவுகள் மட்டுப்படுத்தப்படுதல் போன்றவை நிகழும். இதனால்,
 - உடல் பருத்தல்
 - நுண்ணூட்டக் குறைபாடுகள் போன்றவை தோன்றலாம்.

வளர்ந்தோருக்கான ஊட்டத்தேவைகள்

- சமநிலையுணவு அவசியமாகும்.
- செய்யும் காரியங்களுக்கேற்ப கலோரித்தேவையும் வேறுபடும்.
- என்புகள் பலவீனமடைவதைத் தடுப்பதற்காகக் கல்சியம், விட்டமின் D அதிகமாக உட்கொள்ளுதல்.
- இழையங்களைப் புதுப்பிப்பதற்கும் நிர்ப்பீடனத் தொகுதியின் செயற்பாட்டுக்கும் அவசியமான புரதத்தைப் போதியளவு உட்கொள்ளுதல்.
- இலகுவாக சமிபாடடையக்கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- நார்ப் பொருட்களை அதிகம் கொண்ட உணவுகளை உண்ணுதல்.
- நோய் நிலைமைகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய சீனி, உப்பு, எண்ணெய் போன்றவற்றைக் குறைத்தல்.
- உடற்பருமனைக் குறைக்கக்கூடிய கலோரி குறைந்த உணவுகளை எடுத்தல்.
- நீரிழிவு, கொலஸ்திரோல், இதய உபாதைகள் இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் உணவைத் தெரிதல்.

முதுமைப்பருவ ஊட்டத்தேவைகள்

- சமநிலையுணவு அவசியமாகும்.
- உணவில் விருப்பம் படிப்படியாகக் குறைவடையும்.
- சக்தி வழங்கும் உணவுகள் மற்றும் வளர்ச்சிக்கான உணவுகளின் தேவை மட்டுப்படுத்தப்படும் (செயற்பாடுகள் குறைவடைவதால்)
- நோய் நிலைமைகள் இருப்பின் (நீரிழிவு, இதய உபாதைகள், கொலஸ்திரோல்) அவற்றினைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- சமிபாட்டை இலகுவாக்கும் உணவு வகைகளை உட்கொள்வது மிகவும் பொருத்தமாகும் (காய்கறி, பழங்கள்)
- நார்ப்பொருட்கள் அதிகம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- நோய்களை ஏற்படுத்தும் சீனி, உப்பு, எண்ணெய் என்பவற்றை அதிகமாகக் கொண்ட உணவுகளை மட்டுப்படுத்தல்.
- உடற்பருமனைக் குறைப்பதற்காகக் கலோரி குறைவான உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- நீரிழிவு, கொலஸ்திரோல், இதய உபாதைகள் இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனைகளுக்கேற்ப உணவு உட்கொள்ளுதல்.

விசேட சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ற உணவின் பல்வகைமை

கர்ப்பகால விசேட உணவுத் தேவை

- வயிற்றில் வளரும் சிசுவுக்குப் போதியளவு ஊட்டச்சத்துகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதைப் போன்றே பிரசவத்தின் பின்னர் ஊட்டக் குறைபாட்டு நோய்களால் தாய் பீடிக்கப்படா திருப்பதற்காகக் கர்ப்ப காலத்தில் ஊட்டமிகு உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- முளையத்தின் வளர்ச்சிக்குப் போன்றே தாயின் உடற் செயற்பாடுகளுக்கான போதியளவு ஊட்டச்சத்துக்களும் அதிகளவு கலோரியும் அவசியமாகும். அன்றாட கலோரித்தேவை 2700 ஆகும். அதற்கேற்ற உணவு உட்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.
- அதிகரிக்கும் ஊட்டத்தேவையை நிறைவு செய்வதற்கேற்ற ஊட்டமிகு உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டியதுடன் பிரதான உணவு வேளைகளோடு மேலதிக உணவுகளை யும் பெறவேண்டும்.
- கர்ப்பகால முதல் ஒரு சில வாரங்களுக்கு போலேட் தேவை அதிகமாகவிருப்பதால் குழந்தையொன்றுக்காகத் திட்டமிடுங் காலந்தொட்டே பெண்கள் தினமும் போலிக் அமில வில்லைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- இரும்பு மற்றும் கல்சியத்தின் தேவை அதிகரிப்பை ஈடுசெய்ய உணவு மாத்திரம் போதாதாகையால் இரும்பு மற்றும் கல்சிய வில்லைகளைப் பெறுதல் வேண்டும்.
 - கல்சியம், இரும்பு மாத்திரைகளை ஒரே தடவையில் உட்கொடுக்கக்கூடாது. ஏனெனில் இரும்பு உறிஞ்சப்படுதல் இதனால் பாதிப்படையும்.
 - தினமும் 8 - 10 குவளைகள் நீர் பருக வேண்டும்.
 - கொழுப்பு குறைந்த பாலைக் குடிப்பது சிறந்தது.
 - அன்றாடம் ஒரு குவளையாவது பால் அருந்த வேண்டும்.
 - கர்ப்ப காலத்தில் நிறை அதிகரிப்பதில் கவனங் கொள்ள வேண்டியதுடன் அது அவரவர் BMI க்கு ஏற்ப மாறுபடும்.

BMI - 18.5க்கும் குறைவானால் நிறையானது 12.5 - 18 kg க்கிடையிலும், 18.5 - 24.9க்கிடையில் 11.5 - 16 kg க்கிடையிலும், 25 - 29.9க்கிடையில் 7.0-11.5 kg க்கிடையிலும், BMI 30 ஐ விடவும் அதிகமாயின் 6.8 kgக்கிடையில் நிறைமாற்றம் ஏற்படுவது தொடர்பில் கவனமெடுக்க வேண்டும்.

பாலூட்டும் தாய்க்கான விசேட ஊட்டத்தேவைகள்

- முதல் 6 மாதங்கள் சிசுவின் ஊட்டத்தேவை முற்றாகத் தாய்ப்பாலில் மாத்திரம் தங்கியிருப்பதால் அதற்கேற்ற ஊட்டத்தைத் தாய் பெறவேண்டும்.
- பாலூட்டும் தாயின் கலோரித்தேவை கர்ப்ப காலத்தை விடவும் அதிகரித்துக் காணப் படுவதால் மேலதிக காபோவைதரேற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். அன்றாட கலோரித் தேவை 3200 ஆகும்.
- தாய்ப்பாலில் கல்சியம் அதிகளவு உள்ளதாலும், சாதாரணமாக அன்றாடம் சுமார் 850 மில்லி லீற்றர் வரையில் பால் உற்பத்தியாவதாலும் மேலதிக கல்சியம் பெறுதல் வேண்டும்.
- கலோரித் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காகத் தினமும் மேலதிக உணவு வேளைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- கல்சியம், விட்டமின்கள், இரும்பு போன்றவற்றைப் போதியளவு உட்கொள்ள வேண்டும்.
- அளவுக்கதிகமாக உணவு உட்கொள்ளக்கூடாது.

நோயாளர் ஒருவருக்கான விசேட ஊட்டத்தேவைகள்

- வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் நோய் நிலைமைக்குப் பொருத்தமான உணவு உட்கொள்ளுதல்.
- சமிபாட்டை இலகுவாக்கும் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உரிய நேரங்களில் போதியளவு உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- சீனி, சரக்கு வகை, எண்ணெய், மிளகாய் குறைவாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- நீராகாரங்கள், கடினம் குறைந்த உணவுகள், கடின உணவுகளைத் தேவைக்கேற்ற வாயு பெற்றுக் கொடுத்தல்.

தாவர உணவுகளை உட்கொள்வோருக்கான விசேட ஊட்டத்தேவைகள்

- பெரும்பாலான தாவர உணவுகளில் அவசிய அமினோஅமிலங்களைக் கொண்ட புரதம் அடங்கியிராததால் முழுமையான புரதத்தைப் பெறவேண்டுமாயின் புரதத்தை அதிகமாகக் கொண்ட வித்து வகைகளைத் தானியங்களோடு கலந்துண்ண வேண்டும்.
உதாரணம்: - கவ்பி, கடலை, பயறு என்பவற்றைச் சோற்றோடு சேர்த்து உண்ண வேண்டும்.
- பாற்சோறுடன் பயறு
- சோயா போன்ற உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- கல்சியம், நாகம், இரும்பு போன்றவற்றின் தேவையை அடைவதற்குக் கரும் பச்சை நிறக் கீரை வகைகள், வித்து வகைகள், முழுத் தானியங்கள் என்பவற்றைத் தினமும் உணவில் சேர்த்தல்.
- ஒமேகா 3, ஒமேகா 6, கொழுப்பமிலங்களைப் பெறுவதற்கு எண்ணெய் அடங்கிய வித்துக்கள் / தாவர எண்ணெய் என்பவற்றை உணவில் சேர்த்தல். (ஆமண்ட், நிலக்கடலை, மரமுந்திரிகை)
- தாவர உணவுகளிலுள்ள இரும்புச்சத்தை உடல் உறிஞ்சுவதை இலகுவாக்குவதற்காக விட்டமின் C அடங்கிய உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.
- விலங்குணவு உட்கொள்ளாதோர் தினமும் பால் அருந்துவதன் மூலம் கல்சியம், புரதம் என்பவற்றைப் பெறவேண்டும். பாலுற்பத்திப் பொருட்களான சீஸ், பாலாடை, தயிர், யோகட் போன்றவற்றைத் தினமும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.
- தாவர உணவுகளில் போதியளவு அமினோ அமிலங்கள் காணப்படாததால் பிள்ளைப் பருவத்தினர் தாவர உணவுகளை மாத்திரம் உட்கொள்வது போதாது. வளர்ச்சிக்காகப் புரதம் நிறைந்த விலங்குணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

பின்னிணைப்பு 7.1.4:

ஊட்டம் தொடர்பான மூட நம்பிக்கைகள்

இவை தவறான நம்பிக்கைகள் என்பதை மாணவருக்கு எடுத்து விளக்குங்கள்.

- விற்பனை நிலையங்களிலுள்ள விலையுயர்ந்த உணவுகள் மிகையான ஊட்டச்சத்துக் களைக் கொண்டவை.
- பால், முட்டை, மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, ஈரல் போன்றவற்றில் மாத்திரமே உடலுக்கு அவசியமான புரதம், அமினோஅமிலங்கள், விட்டமின்கள், கனியுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.
- வாதநோய்க்குக் கத்தரிக்காய் சாப்பிடக்கூடாது.

- மாதவிடாய்க் காலங்களில் இறைச்சி, மீன் சாப்பிடக்கூடாது.
- தாவர உணவுகள் மாத்திரம் சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு அவசியமான ஊட்டப் பதார்த்தங்கள் குறைவாகக் கிடைக்கின்றன.
- பாலூட்டும் தாயில் ஆரம்பத்தில் சுரக்கும் நீர்த்தன்மை வாய்ந்த பாலை அகற்றிய பின்னர் சுரக்கும் பாலை மாத்திரமே ஊட்ட வேண்டும்.
- பெரிய அளவிலான பழங்களில் ஊட்டச்சத்துகள் அதிகம் உள்ளன.
- ஜம்பு, ஜமநாரங் சிறு குழந்தைகளுக்குப் பொருத்தமானவை அல்ல.
- உயர் போசணை காரணமாகப் பருத்த உடல் அமைகின்றது.
- சிறிய மீன் வகைகளில் ஊட்டப் பெறுமானம் குறைவு.
- ஒரு சில உணவுகள் காரணமாக சளி, பித்தம், வாயு தொடர்பான நோய் நிலைமைகள் ஏற்படுகின்றன.
- இரவு நேரங்களில் கீரை வகைகள் சாப்பிடக்கூடாது.
- கர்ப்பிணித் தாய்மார் சிறிய மீன்களை உணவாகக் கொள்ளக்கூடாது.
- சுடுநீர் பருகக்கூடாது.

ஊட்டம் தொடர்பான தகவற் தொடர்பாடல்

ஊட்டம் தொடர்பாகக் கிடைக்கப் பெறும் தகவல்களைச் சரியாகவும், தெளிவாகவும் விளங்கிக் கொள்வதும், அதனை ஆராய்ந்து விளக்கம் பெறுவதும் அவசியமாகும். பல்வேறு ஊடகங்களினூடாக உணவு மற்றும் ஊட்டம் தொடர்பாகக் கொடுக்கப்படும் தகவல்கள் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உண்மையானவையல்ல. எனவே இவற்றை ஒரேயடியாக நம்பிவிடாது ஆராய்ந்து செயற்பட வேண்டும். பிறருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டிய ஊட்டம் தொடர்பான தகவல்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- செயற்கைச் சுவையூட்டிகளுக்குப் பதிலாக வெள்ளைப்பூடு, கறுவா, கொரக்கா, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் போன்றவற்றை உபயோகித்தல்.
 - மிகையான எண்ணெய், மிகையான உப்பு, மிகையான சீனி என்பவற்றைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் நீரிழிவு, இதயநோய்கள் போன்ற பரவா நோய்களைக் குறைக்கலாம்.
 - அன்றாடம் உணவு வேளைகளில் பால், பாற்பொருட்களைச் சேர்த்தல்.
 - தினமும் 1.5 - 2.0 லீற்றர் நீர் அருந்துதல்.
 - பயன்குறைந்த உடனடி உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
 - ஊட்டமுள்ள உணவுகளைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்.
 - காலை உணவைத் தவறவிடாதிருத்தல்.
 - உப்புப் பாவனையில் அயடின் கலந்த உப்பைப் பாவித்தல். அயடின் கலந்த உப்பை சூரிய வெப்பம் படும் இடத்தில் வைக்காதிருத்தலும், கடும் நிறமுள்ள போத்தல்களில் சேமித்தலும்.
 - வெவ்வேறு நிறங் கொண்ட உணவுகளை அன்றாடம் உண்ணுதல் (சிவப்பு / கபிலம் / மஞ்சள் / செம்மஞ்சள் / வெள்ளை / பச்சை)
 - வெவ்வேறு சுவையுள்ள உணவுகளைத் தினமும் உண்ணுதல். (கசப்பு / இனிப்பு / புளிப்பு / உப்பு / கயர்)
 - அன்றாட உணவு வழிகாட்டியான உணவுக் கூம்பகத்தின் பிரகாரம் உணவுத் தட்டைத் தயாரித்தல்.
 - உணவின் விலை அதன் ஊட்டப் பெறுமதி தொடர்பான விளக்கத்தைத் தராது. அதிக விலை அதிக ஊட்டத்தைத் தராது.
 - உணவை வீட்டில் சமைப்பதே பொருத்தமானது.
 - இனிப்புப் பானங்கள், காபனிக் பானங்களுக்குப் பதிலாக இயற்கையான பழங்களினால் தயாரிக்கப்பட்ட பானங்களைப் பருகுவதல்.
 - வித்து வகைகளைச் சமைப்பதற்கு முன்னர் சுமார் 6 மணித்தியாலங்கள் ஊறவிடுதல்.
 - கீரை வகைகளை உண்ணும்போது எலுமிச்சை, மாசி, தேங்காய் சேர்ப்பதன் மூலம் கூடிய ஊட்டச்சத்துக்களைப் பெறக்கூடியதாகவிருக்கும்.
 - வெவ்வேறு உணவு வகைகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து தயார் செய்வதன் மூலம் கூடிய போசணையைப் பெறலாம்.
 - எளிய சம்பிரதாய உணவுகள் உயர் போசணை கொண்டவை.
- உதாரணம்:** ஏழு கறிகள்
- விலைகூடிய பால்மா, மோல்ட் பால் போன்றவை வளரும் குழந்தைக்கு அவசிய மில்லை.
 - பயறு, கவ்பி போன்றவற்றை முளைவிட்ட பின்பு சமைப்பதால் கூடிய ஊட்டத்தைப் பெறலாம்.

பின்னிணைப்பு 7.1.7:

ஊட்டமிகு மற்றும் பாதுகாப்பான உணவுத்தெரிவில் தனது பங்களிப்பு

- ஊட்டப் பெறுமதிகளைக் கவனத்தில் கொண்டவாறு உணவை தெரிவு செய்தல்.
- டின், போத்தல், பக்கட் செய்யப்பட்ட உணவு வகைகளைப் பணம் கொடுத்து வாங்கும்போது அதில் காணப்படும் தகவல்களை நன்கு வாசித்து விளங்கிக் கொள்ளுதல்.
- காலவதியாவதற்குச் சமீபமாகவுள்ள உணவுகளை வாங்காது விடுதல்.
- முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இயற்கை உணவுகளைத் தெரிதல்.
- காய்கறி, கீரைவகை, பழங்கள் என்பவற்றைத் தெரிவு செய்யும்போது வாடாததாக இருத்தல்.
- விலை கொடுத்து மீன் வாங்கும்போது பெரிய மீன்களுக்குப் பதிலாக சிறிய மீன்களைத் தெரிவு செய்தல். ஒமேகா 3, 6 அடங்கிய கொண்டை (பூ) சிவப்பாகவும், பிரகாசமான கண்களையும் கொண்ட மீனை விலை கொடுத்து வாங்குதல்.
- தகர்ந்த தகர (டின்) உணவுகளைத் தவிர்த்தல்.
- பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed food) பயன்குறைந்த உடனடி உணவுகளை (Junk food, Instant food) த் தெரிவு செய்யாதிருத்தல்.
- செயற்கைச் சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள், சாயங்கள் மற்றும் நீண்ட நாள் வைத்திருப்பதற்காகப் பல்வேறு இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.
- உப்பைத் தெரிவு செய்யும்போது அயடீன் கலந்த உப்பையும், சீனி வாங்கும்போது முடிந்தளவு சிவப்புச் சீனியையும், மாவைத் தெரிவு செய்யும்போது நார்ப்பொருளை மிகையாகக் கொண்ட ஆட்டா மாவையும் தெரிவு செய்தல்.
- அரிசிப் பாவனையில் புழுங்கிய அரிசியையும், குறைவாகத் தீட்டப்பட்ட அரிசியையும் பாவித்தல் (Double polish) அரிசி பொருத்தமற்றது)
- காய்கறிகள், பழங்கள் வாங்கும்போது புதிய, தேசிய உணவு வகைகளைத் தெரிவு செய்தல் (தமது பிரதேச உணவுகள் மிகப் பொருத்தமானவை)
- உணவுக் கூம்பகத்தின் பிரகாரம் உணவுத் தட்டைத் தயார் செய்தல்.
- நிறச் சுட்டிகளுக்கேற்ப ஆரோக்கிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்தல்.

தேர்ச்சி 8.0 : உடலின் மகோன்னதத்தைச் சிறப்பாகப் பேணியவாறு செயற்றிறனுடைய வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 8.1 : வெளித்தோற்றத்தைப் பேணுவதற்காக ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உடலுறுப்புகளின் மகோன்னதத்தை விளக்குவார்.
- மகோன்னதத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவார்.
- வெளித்தோற்றத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் உடலுறுப்புகளின் மகோன்னதத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளைத் தவிர்ந்து நடப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- பின்னிணைப்பு 8.1.1 லுள்ள படங்களை வகுப்பில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- அவ்விரு உருவப் படங்களினூடாக ஒருவரின் வெளித்தோற்றம் சில சந்தர்ப்பங்களில் அழகாகவும், வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் அவ்வாறல்லாதவாறும் இருக்குமென்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஒருவரின் வெளித்தோற்றம் அழகாக இருப்பதற்குக் காரணமாயமையும் காரணிகளை மாணவரிடம் விசாரித்துப் பதிவு செய்யுங்கள்.
- ஒருவரது அழகான வெளித்தோற்றத்துக்குப் பின்வரும் உடலுறுப்புக்கள் பிரதானமானவையென்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - தோல்
 - காதுகள்
 - மயிர்
 - உதடுகள்
 - நகம்
 - விரல்கள்
 - பற்கள்
 - கண்கள்

படிமுறை 02:-

- வகுப்பை நான்கு குழுக்களாக்குங்கள்.
- பின்வரும் உடலுறுப்புக்களை குழுக்களிடம் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
 - 1வது குழு - கண், காது
 - 2வது குழு - உதடுகள், பற்கள்
 - 3வது குழு - விரல்கள், நகங்கள்
 - 4வது குழு - தோல், மயிர்
- அவரவர்களுக்கான உறுப்புக்களின் மகோன்னதத்தையும், மகோன்னதத்தைப் பேணுவதற்கு கைக்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளையும் வரிசைப்படுத்தச் செய்யுங்கள்.
- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 8.1.2 லுள்ள விடயங்களுடன் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- மேற்றோல்
- பார்வை
- இரு கட்டங்களில் பல் முளைத்தல்
- பல்வகைப் பற்கள்
- பெருவிரல்
- மெதுவாகப் பற்றுதல்
- இறுக்கமாகப் பற்றுதல்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- ஒரே நபருடைய சிறப்பான தோற்றம், அவ்வாறல்லாததுமான இரு பெரிய படங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- தோல், மயிர், நகம், பல், கண், காது, உதடு, விரல்கள் மற்றும் பாதங்களின் மகோன்னதத்தை வினவுங்கள்.
- மேற்படி உடற்பகுதிகளின் மகிமையைப் பேணுவதற்குப் பின்பற்ற வேண்டிய சுகாதார நடவடிக்கைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 8.1.1:



ஆசிரியருக்கானது

தோலின் மகோன்னதம்

- உடலுக்கு வெளித்தோற்றத்தை வழங்குதல்.
- உடல் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- உள்ளூறுப்புக்களைப் பாதுகாத்தல்.
- சூரிய ஒளியால் விட்டமின் D உற்பத்தி செய்தல்.
- வெளிச்சூழல் உணர்வுகளுக்குத் துலங்குதல்.
- சில இடங்களில் தோல் தடிப்பாகக் காணப்படுதல்.
- புறத்தோலினால் தோல் பாதுகாக்கப்படுதல்.

தோலின் மகோன்னதம் பேணுவதற்கான சுகாதார நடவடிக்கைகள்

- ஊட்டமுள்ள உணவு உட்கொள்ளுதல்.
- போதியளவு நீர் பருகுதல்.
- தோலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- கடுமையான சூரிய கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்.
- இயந்திர விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்.
- தோலுக்கு ஒவ்வாத பூச்சுகளைப் பூசாதிருத்தல்.

தலைமயிரின் மகோன்னதம்

- விபத்துக்களின்போது தலைக்கு ஏற்படக்கூடிய பாரதூரமான விளைவுகள் குறைதல்.
- அனுதினமும் தலையிலிருந்து கொட்டும் மயிர்களுக்குப் பதிலாக புதிய மயிர்கள் முளைத்தல்.
- தோலுக்கு மேலேயுள்ள மயிரின் பகுதி உயிரற்றிருத்தல்.
- தொடர்ந்து வளருதல்.

தலைமயிரின் மகோன்னதம் பேணுவதற்கான சுகாதார நடவடிக்கைகள்

- ஊட்டமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- தலைமயிரைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- கடும் வெயிலில் செல்லும்போது தலையை முடிக்க கொள்ளுதல்
- இயற்கையில் கிடைக்கும் பொருத்தமான தாவர எண்ணெய்களை மாத்திரம் தலைமயி ருக்குத் தடவுதல்.
- பொருத்தமற்ற செயற்கைப் பூச்சுகளைத் தவிர்த்தல்.

நகத்தின் மகோன்னதம்

- விரல் நுனிகளுக்குப் பாதுகாப்பு வழங்குதல்.
- நகங்களின் முனைகள் உயிரற்ற கலங்களால் ஆக்கப்பட்டிருத்தல்.
- தொடர்ந்து வளருதல்.
- நகத்தை ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தாதிருத்தல் (உதா:- முடிகளைத் திறத்தல்)

நகங்களின் மகோன்னதம் பேணுவதற்கான சுகாதார நடவடிக்கைகள்

- ஊட்டமிகு உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- நகங்களைக் குட்டையாக வெட்டி சுத்தமாகப் பேணுதல்.
- செயற்கைப் பூச்சுக்களைத் தவிர்த்தல்.
- நகங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களைத் தவிர்த்தல்.
- நகங்களைக் கடிக்காதிருத்தல்.

பற்களின் மகோன்னதம்

- இரு கட்டங்களில் பற்கள் முளைத்தல்.
- வெவ்வேறு உணவு வகைகளை மெல்லுவதற்கு வெவ்வேறு வகையான பற்கள் காணப்படுதல்.
- சொற்களை உச்சரிப்பதற்கு உதவுதல்.
- வலிமையான மிளிரியினால் பற்கள் பாதுகாக்கப்படுதல்.
- முகத்துக்கு அழகைக் கொடுத்தல்.

பற்களின் மகோன்னதம் பேணுவதற்கான சுகாதார நடவடிக்கைகள்

- ஊட்டமிகு உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- உணவு உண்டபின் பற்களைத் துலக்கி வாயையும் பற்களையும் சுத்தமாக வைத் திருத்தல்.
- இனிப்பு உணவு வகைகளை முடிந்த வரை தவிர்த்தல்.
- இனிப்பு உணவுகளை உண்டபின் வாயைக் கழுவுதல்.
- பொருத்தமான பற்பசை, பற்காரிகைகளை மாத்திரம் பயன்படுத்துதல்.
- பற்களைப் பாதிக்கக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தவிர்த்தல். (உதாரணமாக போத்தில் மூடிகளைப் பற்களால் திறத்தல்)
- அதிக சூடு, அதிக குளிரான உணவுகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.
- பல்வைத்தியரிடம் பற்களைப் பரீட்சித்தல்.
- திடீர் விபத்தின்போது பல்லின் பகுதியொன்று உடைந்தால் / பல்லொன்று கழன்றால் அதனை மீண்டும் பொருத்துவதற்காக ஆறு மணித்தியாலங்களுக்குள் பல் வைத்திய ரொடுவரிடம் பாதுகாப்பாகக் கொண்டு செல்லுதல்.
- வெற்றிலை மெல்லுதல் / புகை பிடித்தல் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.

கண்களின் மகோன்னதம்

- கண்ணுக்குள் செல்லும் கிருமிகளையழிப்பதற்காக கண்ணீர் சுரத்தல்.
- உடனடியாகக் கண்ணிமைப்பதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தைக் குறைத்தல்.
- கண்ணுக்குள் செல்லக்கூடிய பிறபொருட்களைக் கண்ணிமைகள் தடுத்தல்.
- முகத்தின் எதிரில் கண்கள் காணப்படுவதால் தெளிவாகக் காணக்கூடியதாகவிருத்தல். (இரு கண்களும் ஒரே புள்ளியை நோட்டமிடக்கூடியதாகவுள்ளதால் நுணுக்கமான வேலைகளைச் செய்வது இலகுவாகும்.)

கண்களின் மகோன்னதம் பேணுவதற்கான சுகாதார நடவடிக்கைகள்

- விட்டமின் A அடங்கிய உணவுகளை அதிகமாக உண்ணுதல்.
- கண்களுக்கு இடையூறு ஏற்படுத்தக்கூடிய விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்.

- கண்களைப் பாதிக்கக்கூடிய இரசாயனப் பொருட்கள் கண்களுக்குள் செல்லாதவாறு கவனமாகவிருத்தல்.
- கண்களைப் பாதிக்கக்கூடிய ஒளிக்கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற, பொருத்தமான வெய்யில் கண்ணாடிகள் (Sun glass) அணிதல்.
- கணனி, தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளோடு கழிக்கும் நேரத்தைக் குறைப்பதோடு பொருத்தமான இடைத்தூரம் / பாதுகாப்பு உபகரணம் என்பவற்றில் கவனங் கொள்ளுதல்.
- சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ப கண் வைத்தியரை அணுகிக் கண்களைப் பரீட்சித்தல்.
- கண்ணோய்களுக்குக் கைமருந்துகள் உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- பிறபொருட்கள் கண்ணினுள் சென்றால் சுத்தமான நீரால் கழுவுதல்.
- வைத்திய ஆலோசனையின்றி எப்பதார்த்தத்தையும் கண்ணுக்குள் போடாதிருத்தல்.
- கண்களுக்குப் போதியளவு ஓய்வு கொடுத்தல்.
- கண்களுக்கான அப்பியாசங்கள் செய்தல்.

காதுகளின் மகோன்னதம்

- காதின பாதுகாப்புக்காக அகச் செவியில் மெழுகு உற்பத்தியாகுதல்.
- கேட்டலுக்கு அவசியமான செவிப்பறை செவியின் உட்புறமாக அமைந்திருத்தல்.
- ஒலியைக் காதுகள் நன்றாகக் கிரகிப்பதற்கு வசதியாகக் காதுச்சோணைகள் அமைந்திருத்தல்.
- வளிமண்டல அழுக்கத்தையும், உட்காதின அழுக்கத்தையும் சமமாக வைத்திருப்ப தற்காகக் காதையும் வாயையும் மெல்லிய குழாயொன்று (ஊத்தேயோவின் குழாய்) இணைத்தல்.

காதுகளின் மகோன்னதம் பேணுவதற்கான சுகாதார நடவடிக்கைகள்

- பிற பதார்த்தங்களைக் காதினுள் செலுத்தி அங்கு காணப்படும் மெழுகை அகற்றா திருத்தல்.
- பெரும் சத்தங்கள் / அதிர்வு கூடிய ஒலிகளைக் கேட்பதைத் தவிர்த்தல்.
- குறைபாடுகள் அல்லாதவிடத்து கேட்கும் உபகரணங்கள் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல் (உதாரணம்: Ear phone)
- கையடக்கத் தொலைபேசிப் பாவனையைக் குறைத்தல்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தொண்டை, செவி, நாசி தொடர்பான விசேட வைத்திய ரின் சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்.

உதடுகளின் மகோன்னதம்

- உணவு உட்கொள்ளும்போது வாயிலிருந்து உணவு வெளியேறாதவாறு தடுக்கும் ஆற்றல்.
- நீராகாரங்களை உறிஞ்சும் காரியத்தை செய்தல்.
- ஒலிகளை எழுப்புவதற்கும் கதைப்பதற்கும் உதவுதல்.
- முகத்தின் அழகுக்கும் முகபாவனைகளை வெளிக்காட்டவும் உதவுதல். (உதாரணம்: சிரிப்பு, கவலை, கோபம்)
- மென்மையான தோலினால் ஆக்கப்பட்டிருத்தல்.

உதடுகளின் மகோன்னதம் பேணுவதற்கான சுகாதார நடவடிக்கைகள்

- மிகக் குளிரான, மிகச் சூடான உணவு பானங்களைத் தவிர்த்தல்.
- உதடுகளுக்கான பூச்சுக்கள் பாவனையைத் தவிர்த்தல்.
- காயமேற்படக்கூடிய விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்.
- ஊட்டமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்.
- போதைப்பொருட் பாவனை, புகைத்தல் போன்றவற்றை தவிர்த்தல்.
- வெற்றிலைப் பாவனையைத் தவிர்த்தல்.

விரல்களின் மகோன்னதம்

- பெருவிரலை எல்லாத் திசைகளிலும் அசைக்கக்கூடியதாகவிருத்தல்.
- கைவிரல்களால் மெதுவாகவும் (சிறிய தசைநார்களின் பயன்பாட்டால்) இறுக்கமாகவும் (பெரிய தசைநார்களின் பயன்பாட்டால்) பற்றக்கூடியதாகவிருத்தல்.
- விரல் நுனிகளில் உணர் நரம்புகள் அதிகமாக காணப்படுவதால் மென்மையான ஸ்பரிசங்களையும் உணரக்கூடியதாகவிருத்தல்.
- விரல்களில் ரேகைகள் காணப்படுவதால் உராய்வை அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும்.
- விரல் நுனிகளிலுள்ள நகங்களால் விரல்களுக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைத்தல்.
- விரல்களிலுள்ள ரேகைகள் ஆளுக்காள் வேறுபடுதல்.

விரல்களின் மகோன்னதம் பேணுவதற்கான சுகாதார நடவடிக்கைகள்

- விரல்களை விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல்.
- விரல்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- தேவைக்கேற்றவாறு கையுறைகள், பாதணிகள், நீண்ட சப்பாத்துக்களை (Boots) அணிதல். (இவ்வணிகளை நீண்ட நேரம் உபயோகிப்பது பொருத்தமற்றது)

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக தகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.1 : ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளைத் தேடியறிந்து அவற்றினை மேலும் விருத்தியாக்க நடவடிக்கையெடுப்பார்.

பாடவேளைகள் : 06

கற்றல் பேறுகள்:

- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக் காரணிகளைப் பெயரிடுவார்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைப் பரீட்சைகளை விளக்குவார்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைப் பரீட்சைகளை மேற்கொள்வார்.
- ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமையை உயர் மட்டத்தில் வைத்திருப்பதற்காக எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை விளக்குவார்.
- நேர முகாமைத்துவம், தொடர்பாடல், ஒற்றுமையாகக் காரியமாற்றுதல், குழுத்திறன்கள் போன்றவற்றைக் கடைப்பிடிப்பார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- மாணவரது முன்னைய அறிவை மீட்டுவதன் மூலம் உடற்றகைமைக் காரணிகளைக் கேட்டறியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமையென்பது எவராயினும் ஒருவருடைய அன்றாட ஆரோக்கிய நிலையைப் பேணுவதில் பங்களிப்புச் செய்யும் ஒரு சில காரணிகளின் கூட்டாகும்.
 - ஆரோக்கியம் சார்ந்த தகைமைக்காரணிகள் பின்வருமாறு:
 - இதயம், நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் திறன் (Cardiorespiratory endurance)
 - தசை வலு (Muscular Strength)
 - தசைகளின் தாங்கும் திறன் (Muscular endurance)
 - நெகிழ்வு (Flexibility)
 - உடற் கொள்ளளவு (Body Composition)
 - பரீட்சைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மேற்படி தகைமைக் காரணிகள் தம்மில் எந்தளவு காணப்படுகிறதென்பதைக் கண்டறியலாம்.
 - தமது தகைமை மட்டத்தைக் கண்டறிவது அவற்றைச் சரியான தரத்தில் பேணுவதற்கும் மேலும் விருத்தி செய்வதற்கும் அவசியமாகும்.

படிமுறை 02:-

- பின்வரும் தகைமைப் பரீட்சைகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - இதயம், நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் திறனை அளப்பதற்குப் பின்னிணைப்பு 9.1.1 லுள்ள ஆண்களுக்கான 800 மீற்றர் / பெண்களுக்கான 600 மீற்றர் ஓட்டப் பரீட்சையில் அல்லது B 'பீப்' பரீட்சையில் பின்வருமாறு ஈடுபடுத்துங்கள்.

- ஆண்களுக்கான 800 மீற்றர் / பெண்களுக்கான 600 மீற்றர் தொடர்ச்சியான ஓட்டப் பரீட்சையை நடாத்துவதானால் பொருத்தமான ஓட்டப்பாதையை அமைத்து மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - ஓட்டப்பாதையினூடாக ஆண்கள் 800 மீற்றர் / பெண்கள் 600 மீற்றர் என்றவாறு தமக்குரிய தூரத்தை முடிந்தளவு குறைந்த நேரத்தில் ஓடுவதே பரீட்சையின் செயற்பாட்டு முறையென்பதை மாணவருக்குத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
 - ஓட முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் தேவையாயின் நடந்தவாறும் செல்லலாமென மாணவரை அறிவுறுத்துங்கள்.
 - ஆண்கள் பெண்களைத் தனித்தனியாக ஓடச் செய்யுங்கள்.
 - ஓட்டத்தில் ஈடுபடும் மாணவரை ஆரம்பக்கோட்டில் நிறுத்தி, தொடக்கச் சமீக்களுக்கு நின்ற நிலைப்புறப்பாட்டின் மூலம் தொடங்கி, ஓட்டப்பாதையினூடாக ஓடச் செய்யுங்கள்.
 - ஒவ்வொருவரினதும் ஓட்ட நேரத்தைக் கணித்துப் பதிவு செய்யுங்கள்.
 - பின்னிணைப்பு 9.1.4, 9.1.5 அட்டவணைகளின் பிரகாரம் மாணவர் தகைமை மட்டத்தை மதிப்பிடுங்கள்.
- B பீப் பரீட்சையை நடாத்துவதனால் பின்னிணைப்பு 9.1.1ன் பிரகாரம் மாணவரைச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - வகுப்பு மாணவரை A, B என இரு அணிகளாகப் பிரியுங்கள்.
 - A அணியின் ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் B அணியிலிருந்து ஒருவரை உதவியாளராக நியமியுங்கள்.
 - பரீட்சைக்காக A அணியினரை ஆரம்பக்கோட்டில் வரிசையாக நிறுத்துவதோடு, தத்தமக்குரிய மாணவர்களின் பரீட்சைப் பெறுபேற்றைப் பதிவுசெய்வதற்குத் தயாரான நிலையில் நிற்குமாறு B அணியினரை அறிவுறுத்துங்கள்.
 - B பீப் ஒலித்தட்டை இயக்கி A அணியின் பரீட்சையை நடாத்துங்கள்.
 - B அணியினர் உரிய பரீட்சைப் பெறுபேறுகளைத் தவறின்றிப் பதிவு செய்துள்ளனராவெனப் பரீட்சித்துப் பாருங்கள்.
 - இவ்வாறாகவே B அணியினரையும் பரீட்சைக்கு உட்படுத்தி, பெறுபேறுகளைப் பதிவு செய்யுங்கள்.
 - அட்டவணை 9.1.1ன் பிரகாரம் பெறுபேறுகளை மதிப்பிடுங்கள்.

படிமுறை 03:-

- தசை வலுவை அளப்பதற்குப் பின்னிணைப்பு 9.1.2 லுள்ள நின்று நீளம் பாய்தல் பரீட்சையில் அல்லது நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் பரீட்சையில் பின்வருமாறு மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - நின்று நீளம் பாய்தல் பரீட்சையை நடாத்துவதானால் பின்வரும் முறையில் மாணவரைச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - பின்னிணைப்பு 9.1.2 லுள்ள நின்று நீளம் பாய்தல் பரீட்சையில் பாயும் விதம், அளவிடும் முறை போன்றவற்றைச் செய்துகாட்டி, பெறுபேறுகளைப் பதிவு செய்யும் முறையையும் மாணவருக்கு விளக்குங்கள்.
 - வகுப்பு மாணவரை நான்கு பேர் கொண்ட அணிகளாகப் பிரித்து, ஒருவர் பாயும் போது வேறிருவரை அளக்கவும் மற்றையவரைப் பெறுபேறு பதியவும் நியமியுங்கள்.

- இவ்வாறாக அணியின் நான்கு பேரையும் பரீட்சையில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் இவ்வாறாகப் பரீட்சையில் ஈடுபடுத்திய பின்னர் பின்னிணைப்பு 9.1.4, 9.1.5ன் பிரகாரம் தகைமை மட்டத்தை மதிப்பிடுங்கள்.
- தசைவலுவை அளப்பதற்கு நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் பரீட்சையை நடாத்துவதானால், மாணவரைப் பின்வருமாறு செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - பின்னிணைப்பு 9.1.2 லுள்ள நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் பரீட்சையில் பாயும் விதம், அளவிடும் முறை போன்றவற்றைச் செய்து காட்டி, பெறுபேறுகளைப் பதியும் முறையையும் மாணவருக்கு விளக்குங்கள்.
 - ஏற்கனவே நடாத்திய குழு முறையிலேயே இப்பரீட்சையையும் நடாத்தி பின்னிணைப்பு 9.1.4 மற்றும் 9.1.5ன் பிரகாரம் மாணவர் தகைமைகளை மட்டத்தை மதிப்பிடுங்கள்.

படிமுறை 04:-

- தசைகளின் தாங்கும் திறனை அளப்பதற்கு, பின்னிணைப்பு 9.1.3 லுள்ள சிட்-அப்ஸ் பரீட்சையில் அல்லது புஷ்-அப்ஸ் பரீட்சையில் பின்வருமாறு மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - சிட்-அப்ஸ் பரீட்சை
 - பின்னிணைப்பு 9.1.3 லுள்ள சிட்-அப்ஸ் பரீட்சையைச் செய்துகாட்டி, சிட்-அப்ஸ் எண்ணிக்கையைக் கணிக்கும் முறை, பெறுபேறு பதியும் முறை என்பவற்றை மாணவருக்கு விளக்குங்கள்.
 - வகுப்பு மாணவரை மூவர் கொண்ட அணிகளாக்கி, ஒருவர் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும்போது மற்றொருவரை அவரின் உதவியாளனாகச் செயற்படவும், அடுத்தவரைச் செய்யும் தடவைகளைக் கணக்கிட்டுப் பெறுபேறு பதியவும் நியமியுங்கள்.
 - இவ்வாறாக அணியிலுள்ள மூவரையும் பரீட்சைக்கு உட்படுத்துங்கள்.
 - வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் இவ்வாறாகப் பரீட்சையில் ஈடுபடுத்திய பின்னர் பின்னிணைப்பு 9.1.6ன் பிரகாரம் மாணவர் தகைமை மட்டத்தை மதிப்பிடுங்கள்.
 - புஷ்-அப்ஸ் பரீட்சை
 - பின்னிணைப்பு 9.1.3 லுள்ள புஷ்-அப்ஸ் பரீட்சையைச் செய்துகாட்டி, புஷ்-அப்ஸ் எண்ணிக்கையைக் கணிக்கும் முறை, பெறுபேறு பதியும் முறை என்பவற்றை மாணவருக்கு விளக்குங்கள்.
 - முன்னைய பரீட்சை போன்றே இப்பரீட்சையையும் குழு முறையில் நடாத்தி பின்னிணைப்பு 9.1.6ன் பிரகாரம் மாணவர் தகைமை மட்டத்தை மதிப்பிடுங்கள்.

படிமுறை 05:-

- நெகிழ்வை அளப்பதற்குப் பின்னிணைப்பு 9.1.4 லுள்ள அமர்ந்து முன்னால் வளையும் பரீட்சையில் அல்லது நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சையில் பின்வருமாறு மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - அமர்ந்து முன்னால் வளையும் பரீட்சை
 - பின்னிணைப்பு 9.1.4 லுள்ள அமர்ந்து முன்னால் வளையும் பரீட்சையைச் செய்துகாட்டி, அளத்தல் மற்றும் பெறுபேறு பதிதல் முறைகளை மாணவருக்கு விளக்குங்கள்.

- வகுப்பு மாணவரை மூவர் கொண்ட அணிகளாக்கி, ஒருவர் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும்போது மற்றுமொருவரை அவரது உதவியாளனாகச் செயற்படவும், அடுத்தவரைச் செய்யும் தடவைகளைக் கணித்துப் பெறுபேறு பதியவும் நியமியுங்கள்.
- இவ்வாறாக அணியிலுள்ள மூவரையும் பரீட்சைக்கு உட்படுத்துங்கள்.
- வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் இவ்வாறாகப் பரீட்சையில் ஈடுபடுத்திய பின்னர் பின்னிணைப்பு 9.1.4 மற்றும் 9.1.5ன் பிரகாரம் மாணவர் தகைமை மட்டத்தை மதிப்பிடுங்கள்.
- **நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சை**
 - பின்னிணைப்பு 9.1.4 லுள்ள நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சையைச் செய்து காட்டி, அளத்தல் மற்றும் பெறுபேறு பதிதல் முறைகளை மாணவருக்கு விளக்குங்கள்.
 - முன்னைய பரீட்சை போன்றே இப்பரீட்சையையும் குழு முறையில் நடாத்தி பின்னிணைப்பு 9.1.4 மற்றும் 9.1.5ன் பிரகாரம் மாணவர் தகைமை மட்டத்தை மதிப்பிடுங்கள்.

படிமுறை 06:-

- உடற்கொள்ளளவைக் கணிப்பதற்காக BMI பரீட்சையில் பின்வருமாறு மாணவரைச் செயற்பட வைங்கள்.
- உயரத்தையும், உடல் நிறையையும் அளந்து வரும்படி முன்னைய ஒரு தினத்தில் மாணவரிடம் கூறுங்கள் அல்லது அன்றைய தினமே இவற்றினைச் செய்ய வழிப்படுத்துங்கள்.
- பின்வரும் சூத்திரத்தின் பிரகாரம் தத்தமது உடற் திணிவுச் சுட்டிகளைக் கண்டறியும் படி அறிவுறுத்துங்கள்.

நிறை (kg)

$$\bullet \text{ உடற்றிணிவுச் சுட்டி (BMI) = } \frac{\text{நிறை (kg)}}{\text{உயரம் (m)} \times \text{உயரம் (m)}}$$

- வகுப்பு மாணவர் அனைவரையும் பரீட்சையில் ஈடுபடுத்திய பின்பு உரிய அட்டவணைகளின் பிரகாரம் உடற்கொள்ளளவை மதிப்பிடுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 9.1.5 லுள்ள அறிவுறுத்தல்கள் மற்றும் தரம் 6 ஆசிரியர் வழி காட்டியின் தேர்ச்சி மட்டம் 1.1.ல் உள்ள அறிவுறுத்தல்களின் பிரகாரம் கிடைக்கும் பெறுபேறு தொடர்பான முடிவுகளை விளங்கிக் கொள்ள அறிவுறுத்துங்கள்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- எல்லாப் பரீட்சைகளுக்கும் - பெறுபேற்று அட்டவணைகள்
- 800 மீற்றர் ஆண்கள் / 600 மீற்றர் பெண்கள்
- ஓட்டப் பரீட்சைகள் - ஆரம்ப சமிக்ஞைக்குப் பொருத்தமான ஊதி அல்லது க்ளெப்பர், நிறுத்தற் கடிகாரம்.
- 800 மீற்றர் / 600 மீற்றர் ஓட்டத்துக்குப் பொருத்தமான விதத்தில் அமைக்கப்பட்ட திடல்.

- பீப் பரீட்சை
 - பீப் ஒலி எழுப்பும் தட்டும், இயக்குவதற்கான கருவியும் (உபகரணம்)
 - நிறுத்தற் கடிகாரமும், ஊதியும்
 - 20 மீற்றர் அடையாளமிடப்பட்ட தளம்
 - 25 மீற்றர் நீளமுள்ள அளவு நாடா
 - நிலத்தில் அடையாளமிடுவதற்கான பொருள்
- நின்று நீளம் பாய்தற் பரீட்சை
 - நீளம் பாயும் திடல் அல்லது பொருத்தமான பிரதேசம்.
 - அளவு நாடா
- நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் பரீட்சை
 - சுவரொன்றில் பொருத்தப்பட்ட அளவுத்திட்டம்
 - நிற வெண்கட்டிகள்
- சிட் - அப் பரீட்சை
 - கிடப்பதற்குப் பொருத்தமான விரிப்பு
 - நிறுத்தற் கடிகாரம்
 - ஊதி
- புஷ் - அப் பரீட்சை
 - நிறுத்தற் கடிகாரம்
 - ஊதி
- அமர்ந்து முன்னால் வளையும் பரீட்சை
 - உரு 9.7ல் உள்ளவாறு அளவுத்திட்டம் பொருத்தப்பட்ட பெட்டியொன்று.
- நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சை
 - உரு 9.7ல் உள்ளவாறு அளவுத்திட்டம் பொருத்தப்பட்ட பெட்டியொன்று அல்லது பொருத்தமான இடம்.
- BMI பரீட்சை
 - நிறையை அளப்பதற்கான தராசு
 - உயரத்தை அளப்பதற்காக சுவரில் பொருத்தப்பட்ட அளவுத்திட்டம்
 - BMI பரீட்சை முடிவுகளைக் காட்டும் பத்திரம்.

பின்னிணைப்பு 9.1.1:

ஆசிரியர் வழிகாட்டி

ஆரோக்கியம் சார்ந்த உடற்றகைமைப் பரீட்சை:

இதயம், நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் திறனைக் கணிப்பதற்கு இரண்டு பரீட்சைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

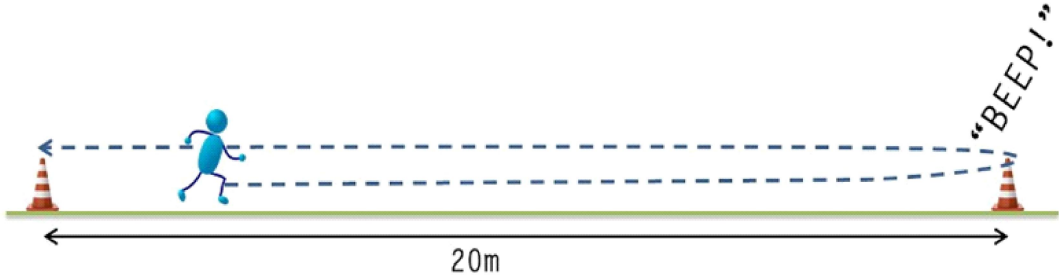
1. ஆண்கள் 800 மீற்றர் பெண்கள் 600 மீற்றர் தொடர்ச்சியான ஓட்டப் பரீட்சை
2. B பீப் பரீட்சை (Beep Test)

பாடசாலையிலுள்ள வசதிகளுக்கேற்ப இவ்விரு பரீட்சைகளில் ஒன்றில் மாத்திரம் மாணவரை ஈடுபடுத்தலாம்.

1. ஆண்கள் 800 மீற்றர் / பெண்கள் 600 மீற்றர் தொடர்ச்சியான ஓட்டப் பரீட்சை
 - 800 மீற்றர் / 600 மீற்றர் ஓட்டத்துக்குப் பொருத்தமான ஓட்டப்பாதையை அமையுங்கள்.
 - பொருத்தமான விதத்தில் மாணவரை அணிகளாக்கி ஆரம்பக் கோட்டுக்குப் பின்னால் ஒவ்வொரு அணியாக நிறுத்துங்கள்.

- தொடக்க சமிக்ஞைக்கு நின்ற நிலைப் புறப்பாட்டின் மூலம் ஆரம்பித்து ஓடச் செய்யுங்கள்.
- தொடக்க சமிக்ஞையோடு நிறுத்தற் கடிகாரத்தைச் செயற்படச் செய்யுங்கள்.
- ஓட்ட முடிவில் ஒவ்வொரு மாணவனினதும் ஓட்ட நேரத்தைப் பதிவு செய்யுங்கள்.
- ஓட்ட நேரங்களுக்கேற்ப அட்டவணைகள் 9.1.4, 9.1.5ன் பிரகாரம் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

2. B பீப் பரீட்சை(Beep Test) இதயம், நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் திறனைக் கணித்தல்.



உரு 9.1.1

இது இதயம், நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் திறனைக் கணிப்பதற்கான நியம பரீட்சை யொன்றாகும். படிப்படியாக வேகத்தை அதிகரிக்கும் நேர அட்டவணையொன்றின் பிரகாரம் ஒருவரால் ஓடக்கூடிய ஆகக்கூடிய தூரத்தை அளப்பது இப்பரீட்சை முறையாகும். இங்கு 20 மீற்றர் எதிரிலும் மீண்டும் ஆரம்ப ஸ்தானத்துக்கும் பின்னர் மீண்டும் எதிரிலும் என்றவாறு 9.1.1 அட்டவணைக்கேற்ப ஓடவேண்டும். இங்கு உரிய வேக அட்டவணைக் கேற்ப ஓடுவதற்கு, B பீப் சமிக்ஞையொலி பதிவு செய்யப்பட்ட இசையொன்று அவசியமாகும்.

- 20 மீற்றர் இடைவெளி கொண்ட இரண்டு கோடுகளுக்கிடையே, பதிவு செய்யப்பட்ட B பீப் சமிக்ஞையொலிக்கேற்ப தொடர்ச்சியாக ஓடுவதே இப்பரீட்சை முறையாகும்.
- மாணவன் எதிரிலுள்ள கோட்டை நோக்கியவாறு அடுத்த கோட்டின் பின்னால் நிற்பார். பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள சமிக்ஞைக்கேற்ப எதிரில் ஓட ஆரம்பிப்பார்.
- B பீப் ஒலிகளுக்கிடையேயுள்ள கால அளவின் பிரகாரம் ஆரம்பத்தில் சற்றுக் குறைந்த வேகத்தில் ஓட நேரிடும்.
- B பீப் ஒலிகளால் வழங்கப்படும் சமிக்ஞைக்கேற்ப மாணவன் மீண்டும் திரும்பிக் கோடுகளுக்கிடையில் ஓடுவார். சுமார் ஒரு நிமிடம் கழியும் வரையில் B பீப் ஒலிகள் இரண்டுக்கிடையே உள்ள கால இடைவெளி சமமாக இருப்பதால், அக்காலவேளையில் சமமான வேகத்தைப் பேணவேண்டும்.
- சுமார் ஒரு நிமிட நேரத்தின் பின்னர் (ஏழு B பீப் ஒலிகளின் பின்னர்) ஓட்டவேகத்தை அதிகரிப்பதற்கான சமிக்ஞை கிடைக்கும். இப்பொழுது இரண்டு B பீப் ஒலிகளுக்கிடையிலான கால அளவு குறைந்திருக்கும்.
- இவ்வாறாக சுமார் ஒவ்வொரு நிமிடத்துக்கும் பின்னர் B பீப் சமிக்ஞை ஒலிகளுக்கிடையிலான கால அளவு குறைவதற்கான சமிக்ஞையொலி கிடைக்கும்போது மாணவனும் அதற்கேற்ப தனது ஓட்ட வேகத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்.

- B பீப் ஒலிக்கு முன்னர் எதிரிலுள்ள கோட்டை மாணவன் அடைந்தால், மீண்டும் திரும்பி ஓடுவதை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் B பீப் ஒலி எழும்பும் வரையில் காத்திருக்க வேண்டும்.
- B பீப் ஒலிக்கு முன்னர் எதிரிலுள்ள கோட்டை அடையத் தவறினால், தாமதம் தொடர்பாக மாணவன் எச்சரிக்கப்படுவதோடு, எதிரிலுள்ள கோடு வரையில் நிற்காமல் ஓடவும் வேண்டும்.
- பின்னர், திரும்பி ஓடுவதோடு அடுத்து வரும் இரண்டு B பீப் சமிக்ஞை ஒலிகளுக்கு முன்னர், அதற்கு ஏற்படையவாறு தனது ஓட்டவேகத்தை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்ட பின்னர் எழும்பும் B பீப் சமிக்ஞை இரண்டில் கோட்டை (குறைந்தபட்சம் 2 மீற்றர் கோட்டுக்கு நெருக்கமாக) அடையத் தவறினால் ஓட்டத் திலிருந்து விலகவேண்டும்.

B பீப் பரீட்சைக்கென தயாரிக்கப்பட்ட ஓட்டவேகத் திட்டமொன்று கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. (அட்டவணை 9.1.1) இத்திட்டத்துக்கமைய ஓடுவதற்கு அவசியமான B பீப் ஒலியுடனான இசையை இணையதளத்தினூடாக இலகுவில் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

1220 மீற்றர் அல்லது அதனை விடவும் கூடிய தூரம் மாணவரை ஓடவைக்க உத்தேசமிருப்பின், உரிய பரீட்சைக்கு முன்னர் ஒவ்வொரு மாணவனையும் வைத்தியப் பரீட்சைக்கு உட்படுத்தித் தகைமைச் சான்றிதழ்கள் பெறுவது கட்டாயமாகும்.

மட்டம் Level	ஒடிய தடவைகள் Shuttles	ஒரு தடவைக்கான கால அளவு (செக்கன்) Shuttle time	ஓட்டவேகம் (மணிக்கு கிலோமீற்றர்) Running Speed	ஒரும முழுத் தூரம் (மீற்றர்) Cumulative Distance	எடுக்கும் முழு நேரம் (நிமிடம்) Cumulative time
01	07	9.00	08.0	140	01.03
02	08	8.00	09.5	300	02.02
03	08	7.58	10.0	460	03.08
04	09	7.20	10.5	640	04.12
05	09	6.86	11.0	820	05.14
06	10	6.55	11.5	1020	06.20
07	10	6.26	12.0	1220	07.22
08	11	6.00	12.5	1440	08.28
09	11	5.76	13.0	1660	09.31
10	11	5.54	13.5	1880	10.32
11	12	5.33	14.5	2120	11.36
12	12	5.14	14.5	2360	12.38
13	13	4.97	15.0	2620	13.43
14	13	4.80	15.5	2880	14.45

அட்டவணை 9.1.1

- பரீட்சையின் பின்னர் மதிப்பீடு செய்வதற்காக அட்டவணை 9.1.2 உபயோகிக்கப்படும்.
- இங்கு மாணவன் ஓடிய தூரம் தீர்மானிக்கப்படுவது அவர் ஓட்டத்தின் எம்மட்டத்தில் எத்தனை தடவைகள் ஓடினார் என்பதன் அடிப்படையிலாகும்.
- உதாரணமாக அவர் 3வது ஓட்ட மட்டத்தின் 4வது தடவை வரையில் ஓடினால் அவரது ஓட்டப் பெறுபேறு $\frac{3}{4}$ எனக் கொள்ளப்படும்.
- அவ்வாறு காட்டப்படும் பெறுபேற்றுக்கேற்ப மதிப்பீட்டு அட்டவணையை உபயோகித்து மாணவனின் இதய நுரையீரல் சார்ந்த தாங்கும் திறன் மட்டத்தைத் தீர்மானிக்கலாம்.

	ஆண்	பெண்
மிக நன்று	9/9 >	8/8 >
நன்று	8/10 - 9/8	7/6 - 8/7
சாதாரணம்	7/5 - 8/9	6/5 - 7/5
திருப்தி	6/2 - 7/4	5/3 - 6/4
குறைவு	4/7 - 6/1	3/4 - 5/2

அட்டவணை 9.1.2

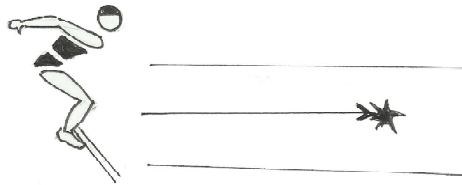
பின்னிணைப்பு 9.1.2:

தசை வலுவை அளப்பதற்கான பல்வேறு முறைகளில், இலங்கைப் பாடசாலைகளிலுள்ள வசதிகளுக்கேற்ப செய்யக்கூடிய பரீட்சை முறைகள் இரண்டு கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. நின்று நீளம் பாயும் பரீட்சை (Standing long jump test)
2. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் பரீட்சை (Vertical jump test)

உங்கள் பாடசாலையிலுள்ள வசதிகளுக்கேற்ப பொருத்தமானதொரு பரீட்சையைச் செய்வியுங்கள்.

1. நின்று நீளம் பாயும் பரீட்சை (Standing long jump test)

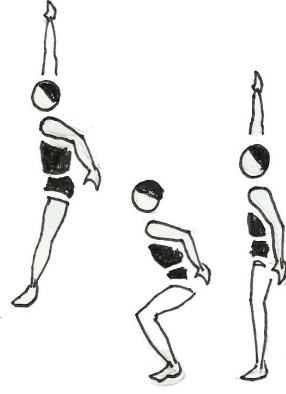


உரு 9.1.2

- உரு 9.1.2ல் காட்டியுள்ளவாறு மிதித்தெழும் கோட்டுக்குச் சமீபமாகப் பாதங்களை நெருக்கமாக வைத்து மாணவன் தயார் நிலையிலிருப்பார்.
- முன்னால் உந்தப்படுவதற்கு ஏற்றவாறு, முழங்கால்களை மடக்கி ஓரளவு கீழே பதிந்து, கைகளை வீசி இரு பாதங்களாலும் மிதித்தெழுந்து இயன்றளவு தூரம் பாய்வார்.
- நிலந் தொடுவதற்கு நீளம் பாயும் கிடங்கு அல்லது புல் தரைப் பிரதேசமொன்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

- ஒருவருக்கு இரு சந்தர்ப்பங்கள் கொடுக்கப்பட்டு நிலந்தொட்ட கூடிய தூரம் திறமையானதாகப் பதியப்படும்.
- பாய்ந்த தூரத்துக்கேற்ப அட்டவணைகள் 9.1.4, 9.1.5ன் பிரகாரம் மதிப்பீடு செய்யப்படும்.

2. நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் பரீட்சை (Vertical jump test)



உரு 9.1.3

- சுவரில் மீற்றர் அளவுத்திட்டமொன்று பொருத்தப்பட்டுள்ளது.
- உரு 9.1.3ல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு உடலின் ஒரு பக்கம் சுவரிலுள்ள அளவுத்திட்டத்தை நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் மாணவன் குதிகளை நெருக்கமாக வைத்து நிற்பார்.
- பாதங்கள் தரையைத் தொட்டவாறிருக்கும்போது (குதிகளை உயர்த்தாது) தனது உடலை மேலே இழுத்துக் கையொன்றை உயர்த்தித் தொடக்கூடிய உச்ச உயரத்தில் வெண்கட்டியால் அடையாளமிடுவார்.
- பின்னர் முழங்கால்களைச் சற்றுப் பதித்துக் கீழே சென்று, கைகளை வீசியவாறு நிலைக்குத்தாக முடிந்தளவு உயரம் பாய்ந்து முன்னைய அடையாளத்துக்கு மேல் இன்றுமொரு அடையாளத்தை இடுவார்.
- சுவரில் பொருத்தப்பட்டுள்ள அளவுத்திட்டத்தின் உதவியுடன் அடையாளங்கள் இரண்டுக்குமிடையிலான தூரம் நெருங்கிய சென்ரி மீற்றரில் அளக்கப்படும்.
- ஒருவருக்கு இரு வாய்ப்புக்கள் வழங்கப்பட்டு அடையாளங்கள் இரண்டுக்குமிடையிலான கூடிய தூரம் திறமையானதாகப் பதிவு செய்யப்படும்.
- இரு அடையாளங்களுக்குமிடையிலான தூரத்தில் அடிப்படையில் அட்டவணை 9.1.4, 9.1.5 களை உபயோகித்து மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 9.1.3:

தசைகளின் தாங்கும் திறனை அளப்பதற்கான இரு பரீட்சை முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதாவது,

- (1) சிட் - அப் பரீட்சை Sit up test
- (2) புஷ் - அப் பரீட்சை Push up test

இப்பரீட்சை முறைகளிரண்டிலிருந்து ஒன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

- (1) சிட் - அப் பரீட்சை (Sit up test)



உரு 9.1.4



உரு 9.1.5



உரு 9.1.6

- உரு 9.1.4ல் காட்டியுள்ளவாறு மாணவன் அண்ணாந்து கிடந்து குதிகளை உடலுக்குச் சமீபமாக எடுத்து முழங்கால்களை மடக்கியவாறிருப்பார்.
- கைவிரல்களைக் கோர்த்து கழுத்தின் பின்னால் வைப்பார்.
- அடிப்பாதங்களை உறுதியாக நிலத்தில் பதித்து வைப்பதற்காக வேறொருவரின் உதவியைப் பெற்றவாறிருப்பார்.
- மேற்படி தயார்நிலையிலிருந்து, 9.1.5 உருவில் காட்டியுள்ளவாறு முண்டத்தைத் தரைக்குச் செங்குத்தாக மேலே உயர்த்தி மீண்டும் முன்னைய கொண்ணிலைக்கு வருவது ஒரு சிட் - அப் ஆகக் கொள்ளப்படும். (உரு 9.1.6)
- ஒரு நிமிட நேரத்தில் செய்யப்படும் சிட் - அப் களின் எண்ணிக்கை அவரது திறனாகக் கொள்ளப்படும்.
- அவ்வெண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் அட்டவணை 9.1.4, 9.1.5ன் பிரகாரம் மதிப்பீடு செய்யப்படும்.

(2) புஷ் - அப் பரீட்சை (Push up test)

ஆண்களுக்கு உகந்த முறை



உரு 9.1.7



உரு 9.1.8

பெண்களுக்கு உகந்த முறை



உரு 9.1.9



உரு 9.1.10

- புஷ் - அப் பரீட்சைக்கான ஆண்களின் தயார்நிலை பின்வருமாறு:
- உரு 9.1.7ல் காட்டியுள்ளவாறு மாணவன், கைகள் நேராகவிருக்கும் விதத்தில் முழங் கைகளை நிமிர்த்தி, உள்ளங்கைகளையும், பாதமேடுகளையும் (Toes) தரையில் வைக்க வேண்டும்.
- பெண்களுக்கான தயார்நிலை பின்வருமாறு:
- உரு 9.1.9ல் காட்டியுள்ளவாறு மாணவி, கைகள் நேராகவிருக்கும் விதத்தில் முழங் கைகளை நிமிர்த்தி, உள்ளங்கைகளையும் முழங்கால்களையும் தரையில் வைக்க வேண்டும்.
- உள்ளங் கைகளுக்கிடையிலுள்ள தூரம் தோளின் அகலத்தில் இருக்கும் விதத்தில் விரல்கள் தளர்வான நிலையில் உள்ளங்கைகள் எதிரில் நோக்கியவாறிருக்க வேண்டும்.
- பாதங்கள் உயர்த்தப்பட்டு நெருக்கமாகவிருக்கும்.
- பின்னர் உரு 9.1.8, 9.1.10ல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு முண்டத்தின் நிறை கைகளுக்குச் செல்லும் விதத்தில் கைகளை மடக்கி, மார்புப் பிரதேசம் தரையை ஸ்பரிசிக்கும் வரையில் முண்டம் நேராகக் கீழே கொண்டு செல்லப்படும்.
- பின்னர், மீண்டும் முண்டத்தின் நிறையைக் கைகளில் தாங்கியவாறும், முண்டத்தை நேராக வைத்தவாறும், கைகளை நிமிர்த்தி ஆரம்பக் கொண்ணிலையை அடைதல்.
- இவ்வாறாக முண்டத்தைக் கீழே கொண்டு சென்று மீண்டும் மேலே கொண்டு வருவது இச்செயற்பாட்டின் ஒரு தடவையாகக் கொள்ளப்படும்.
- 30 செக்கன்களில் எத்தனை தடவை செய்யப்படுகின்றதென்பதைக் கணித்து, அட்டவணை 9.1.4, 9.1.5ன் பிரகாரம் மதிப்பீடு செய்யப்படும்.

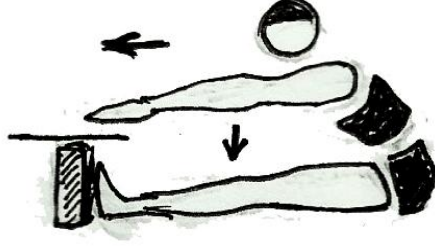
பின்னிணைப்பு 9.1.4:

நெகிழ்வை அளப்பதற்கான இரு பரீட்சை முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அதாவது,

- (1) அமர்ந்து முன்னால் வளையும் பரீட்சை (Sit and reach test)
- (2) நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சை (Stand and bend forward test)

இவ்விரு பரீட்சைகளில் ஒன்றில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

- (1) அமர்ந்து முன்னால் வளையும் பரீட்சை (Sit and reach test)



உரு 9.1.11

- மாணவன் பாதங்களை எதிரில் நீட்டித் தரையில் அமர்ந்து, அடிப்பாதங்களை எதிரிலுள்ள பெட்டியைத் தொட்டவாறு வைத்திருப்பார்.
- பாதங்கள் முழங்காலில் மடியாது தரையை அழுத்தியவாறிருக்க வேண்டும்.
- உள்ளங்கைகள் தரையை நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் பெட்டியில் பொருத்தப்பட்டுள்ள அளவு நாடாவினூடாகத் தனது கைகளை இயன்றளவு தூரம் எதிரில் நீட்டி, உதவியாளன் 3 எண்ணும் வரையில் அவ் உச்ச அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- பெட்டியின் மேற்பளத்தில் அடிப்பாதம் தொடும் முனையை 0 ஆகக் கொண்டு அளக்க வேண்டும்.
- விரல் நுனி அம்முனை வரையில் வராத சந்தர்ப்பங்களைச் சய பெறுமானங்களாகவும், விரல் நுனி அம்முனையைக் கடந்து செல்லும் சந்தர்ப்பங்களைச் சக பெறுமானங்களாகவும் கருதித் தூர அளவுகளைப் பதிவு செய்யுங்கள்.
- அப்பெறுமானங்களின் அடிப்படையில் அட்டவணை 9.1.4, 9.1.5ன் பிரகாரம் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

- (2) நின்று முன்னால் வளையும் பரீட்சை (Stand and bend forward test)



உரு 9.1.12

- பாதங்களுக்கிடையில் சுமார் 30 செ.மீ. இடைவெளி இருக்கும் விதத்தில் மாணவன் வாங்கு அல்லது பெட்டியொன்றின் மேல் நிற்பார்.
- முழங்கால்கள் மடக்காது, உள்ளங்கைகள் உடலை நோக்கியிருக்கும் விதத்தில் மாணவன் முன்னால் வளைந்து, பெட்டியில் பொருத்தப்பட்டுள்ள அளவு நாடாவி னூடாக விரல்களை நீட்டிக் கைகளை இயன்றளவு தூரம் கீழே கொண்டு செல்வார்.
- உதவியாளன் 3 எண்ணும் வரையில் அவ் உச்ச மட்டத்தில் கைகளை வைத்த வாறிருப்பார்.
- பெட்டியின் மேல் தளத்தை 0 ஆகக் கொண்டு அளவிடுங்கள்.
- விரல் நுனி அத்தளத்தை அடையாத சந்தர்ப்பங்களைச் சய பெறுமானங்களாகவும், விரல் நுனி அத்தளத்தைக் கடந்து செல்லும் சந்தர்ப்பங்களைச் சக பெறுமானங்களாகவும் கருதி அளவுகளைப் பதிவு செய்யுங்கள்.
- அவ் அளவுகளின் அடிப்படையில் அட்டவணை 9.1.4, 9.1.5ன் பிரகாரம் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 9.1.5:

உடற்கொள்ளவை அளவிடுதல்

- உடற்கொள்ளவை அளவிடுவதற்கான பல்வேறு நியம பரீட்சை முறைகளிருப்பினும் பாடசாலைகளிலுள்ள வசதிகளுக்கேற்ப BMI பரீட்சையை இதற்காகப் பயன்படுத்தலாம்.
- BMI பரீட்சை நடாத்தி மதிப்பீடு செய்யும் முறை தொடர்பான விபரங்கள் 6ந் தர சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தின் தேர்ச்சிமட்டம் 1ல் காட்டப்பட்டுள்ளது.
- அதற்கேற்ப மீண்டும் இத்தரத்திலும் பரீட்சைகளை நடாத்தி மாணவர் உடற் கொள்ளவை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

சரியான இடுப்பளவு

- இடுப்பின் சுற்றளவு உயரத்தோடு கொண்டுள்ள விகிதாசாரம் =
$$\frac{\text{இடுப்பின் சுற்றளவு (cm)}}{\text{உயரம் (cm)}}$$
- மேற்படி கணிப்பினூடாகப் பெறப்படும் அளவுப் பெறுமானம் 0.5ஐ விடவும் குறைவாக விருப்பின் உடற்கொள்ளவை நன்நிலையில் இருப்பதைக் காட்டும். அதாவது உடலின் வயிற்றுப் பிரதேசத்தில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பின் அளவு தேவையற்ற விதத்தில் அதிகரித்துக் காணப்படவில்லையென்பதாகும்.
- மேற்படி அளவுப் பெறுமானம் 0.5ஐ விடவும் அதிகமாகவிருப்பின் உங்கள் உடலிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு அதிகமென்பதைக் காட்டுவதுடன் பரவாத (தொற்றாத) நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து நிலை உள்ளதையும் எடுத்துக் காட்டுகின்றது.
- எனவே சரியான இடுப்பளவைப் பேணுவதற்காக மேற்படி உடற்றகைமையை விருத்தி செய்வதோடு பொருத்தமான ஊட்டத்தையும் ஓய்வையும் பெறவேண்டும்.

திறன் மதிப்பீட்டு அட்டவணை

800 மீற்றர் செக்கன்கள்	'நன்று' நளம் பாய்தல். செ.மீ.	நலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் செ.மீ.	சீட்-அப்ஸ்	புஷி-அப்ஸ்	அமர்ந்து முன்னால் வளைதல்	நன்று முன்னால் வளைதல்
மிக நன்று	198	44	35	38	(+11)	(+13)
நன்று	அல்லது குறைவு	அல்லது கூட	அல்லது கூட	அல்லது கூட	அல்லது கூட	அல்லது கூட
சாதாரணம்	191 - 197	38 - 43	25 - 34	29 - 37	(+4) - (+10)	(+6) - (+12)
திருப்தி	184 - 190	31 - 37	19 - 24	20 - 28	(-6) - (+3)	(-4) - (+5)
குறைவு	177 - 183	25 - 30	14 - 18	12 - 19	(-14) - (-7)	(-12) - (-5)
வீடவும் அதிகம்	176	24	13	11	(-14)	(-13)
வீடவும் அதிகம்	அல்லது குறைவு	அல்லது குறைவு	அல்லது குறைவு	அல்லது குறைவு	அல்லது குறைவு	அல்லது குறைவு

அட்டவணை 9.1.4 - ஆண்கள்

600 மீற்றர் செக்கன்கள்	'நன்று' நளம் பாய்தல். செ.மீ.	நலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் செ.மீ.	சீட்-அப்ஸ்	புஷி-அப்ஸ்	அமர்ந்து முன்னால் வளைதல்	நன்று முன்னால் வளைதல்
மிக நன்று	173	40	30	21	(+13)	(+15)
நன்று	அல்லது குறைவு	அல்லது கூட	அல்லது கூட	அல்லது கூட	அல்லது கூட	அல்லது கூட
சாதாரணம்	167 - 172	34 - 39	22 - 29	16 - 20	(+6) - (+12)	(+8) - (+14)
திருப்தி	160 - 166	27 - 33	15 - 21	10 - 15	(-4) - (+5)	(-2) - (+7)
குறைவு	154 - 159	21 - 26	9 - 14	5 - 9	(-12) - (-5)	(-10) - (-3)
வீடவும் அதிகம்	153	20	8	4	(-13)	(-11)
வீடவும் அதிகம்	அல்லது குறைவு	அல்லது குறைவு	அல்லது குறைவு	அல்லது குறைவு	அல்லது குறைவு	அல்லது குறைவு

அட்டவணை 9.1.5 - பெண்கள்

பின்னிணைப்பு 9.1.6:

**பாடத்திட்டம் - மூன்றாம் தவணை
தேர்ச்சிகள், தேர்ச்சி மட்டங்கள், பாடவேளைகள்**

தேர்ச்சிகள்	தேர்ச்சி மட்டங்கள்	பாடவேளைகள்
4.0 விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.	4.2 வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின் போது தேவைக்கேற்றவாறு கட்டுக்களையும் முடிச்சுக்களையும் இடுவார்.	03
	4.3 ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிட தீக்குவியல் கண்காட்சிகளை ஒழுங்கு செய்வார்.	03
	4.4 ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பார்.	03
5.0 மெய்நிலை விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.	5.3 ப்ளொப் முறையைச் சரியாக உபயோகித்து உயரம் பாய்வார்.	02
	5.4 வலு நிலையைச் சரியாக உபயோகித்து எறிவார்.	02
6.0 விளையாட்டு விதிமுறைகள் ஒழுக்க நெறிகள் என்பவைக்கு இயைவாகிச் சமூக இயைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.	6.1 விளையாட்டு விதிமுறையைப் பின்பற்றி ஒழுக்க நெறிகளுக்கும் சமூக விழுமியங்களுக்கும் இயைவாக்கமடைவார்.	01
9.0 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக தகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.	9.2 உள, சமூக தகைமைக்காரணிகளைத் தேடியறிந்து அவற்றினை மேலும் விருத்தியாக்க நடவடிக்கை எடுப்பார்.	02
10.0 அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வார்.	10.1 பாலியல் தொடர்பில் பொறுப்புணர்வுடன் செயலாற்றி அது தொடர்பான சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.	03
	10.2 சமூகச் சவால்களை இனங்கண்டு, நம்பிக்கையுடன் அவற்றினை எதிர்கொள்வார்.	04

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.2 : வெளிக்களச் செயற்பாடுகளின்போது தேவைக்கேற்றவாறு கட்டுகளையும் முடிச்சுக்களையும் இடுவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- பல்வேறு கட்டுகளின் பயன்களை விளக்குவார்.
- பல்வேறு முடிச்சுகளின் பயன்களை விளக்குவார்.
- சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்றவாறு கட்டுகள், முடிச்சுக்களை இடுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- சுமார் ஒரு மீற்றர் நீளமான கயிற்றுத் துண்டொன்றைக் கொண்டு வருமாறு எல்லா மாணவரிடமும் கூறுங்கள்.
- தமது கயிற்றுத் துண்டின் முனைகளிரண்டையும் தமக்குத் தெரிந்த விதத்தில் இணைத்துக் கட்டும்படி கூறுங்கள்.
- மாணவர் ஆக்கங்களைக் காட்சிப்படுத்தி மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளியாக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வெவ்வேறு விதமான கட்டுக்கள் போட வேண்டிய தேவை ஏற்படுகின்றது.
 - தடிகளிரண்டு அல்லது அவ்வாறான வேறு இரண்டு பொருட்களை இணைப்பதற்கு வெவ்வேறு விதமான முடிச்சுகள் அவசியமாகின்றன.
 - கட்டுகள், முடிச்சுகளின் பயன்பாடுகள் ஏராளம் காணப்படுகின்றன.
- பின்னிணைப்பு 4.2.1 லுள்ள கட்டுகள், முடிச்சுகளை மாணவர்களிடம் செய்துகாட்டி, அவற்றின் பயன்பாடுகளையும் எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - ஆண்முடிச்சு / நேர்கட்டு - தாவாளம் போடுவதற்கும், கயிறுகள் இரண்டினை இணைத்துக் கட்டுவதற்கும்
 - ராவல் முடிச்சு - வித்தியாசமான தடிப்பைக் கொண்ட இரு கயிறுகளை இணைத்துக் கட்டுவதற்கு
 - பலாப்பட்டை முடிச்சு / எட்டுரு முடிச்சு - தடியொன்றில் இறுக்கமாகக் கயிறொன்றைக் கட்டுவதற்கு, வாளியொன்றைக் கொக்கியில் கட்டுவதற்கும், தூலாவில் கட்டுவதற்கும்
 - வழக்காத முடிச்சு - உயிர்காப்பு நடவடிக்கைகளின்போது வழக்காத விதத்தில் இருப்பதற்கு
 - சதுர முடிச்சு - தடிகளிரண்டைக் குறுக்காக வைத்து இறுக்கமாகக் கட்டுவதற்கு
 - கத்திரிக்கோலுரு முடிச்சு - தடிகளிரண்டைச் சமாந்தரமாக வைத்துக் கட்டுவதற்கு

- கட்டுகள், முடிச்சுகள் போடுவதில் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்களைப் பின்வருமாறு விளக்கப்படுத்துங்கள்.
 - சரியான முறையில் கட்டுகள், முடிச்சுகள் இடப்படாதவிடத்து அவை இலகுவாக தளரக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது.
 - கட்டுகள், முடிச்சுகள் தளர்வதால் விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கின்றன.
 - முறையாக இடப்படாத கட்டுகள், முடிச்சுகளை அவசியமான வேளைகளில் இலகுவாக அவிழ்க்க முடியாது.
 - சரியான முறையில் இடப்பட்ட கட்டுகள் மிகக்கூடிய பாரத்தையும் தாக்குப்பிடிக்கும்.
 - சரியான முறையில் கட்டுகள், முடிச்சுகளிடுவதன் மூலம் எமது காரியங்களை இலகுவாகவும் துரிதமாகவும் செய்து முடிக்கலாம்.

படிமுறை 02:-

- மைதானத்தில் ஆறு ஸ்தானங்களைப் பின்வரும் பொருட்களை வைத்து தயார்ப் படுத்துங்கள்.
 - கயிற்றுத் துண்டுகள் இரண்டும், ஆண்முடிச்சுப் போடுவதற்கான விளக்கப்பத்திரமும்
 - அளவில் வித்தியாசமான (தடிப்பில்) கயிற்றுத் துண்டுகளிரண்டும் ராவல் முடிச்சு போடுவதற்கான விளக்கப்பத்திரமும்
 - தடியொன்று, கயிறு மற்றும் எட்டுரு முடிச்சுப் போடுவதற்கான விளக்கப்பத்திரம்
 - போதியளவு நீளமுள்ள கயிறும், வழக்காத முடிச்சு போடுவதற்கான விளக்கப் பத்திரமும்
 - தடிகளிரண்டு, கயிறு மற்றும் சதுர முடிச்சுப் போடுவதற்கான விளக்கப்பத்திரம்
 - தடிகளிரண்டு, கயிறு மற்றும் கத்திரிக்கோலுரு முடிச்சுப் போடுவதற்கான விளக்கப் பத்திரம்
- வகுப்பை ஆறு அணிகளாகப் பிரியுங்கள்.
- அவ்வணிகளை ஏற்கனவே தயார் செய்யப்பட்டுள்ள ஸ்தானங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.
- விளக்கப்பத்திரத்தில் உள்ளவாறு உரிய கட்டுகளையும், முடிச்சுகளையும் இடுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- அனைத்துக் குழுக்களும் அனைத்து ஸ்தானங்களுக்கும் செல்லக்கூடியவாறு இடங்களை மாற்றுங்கள்.
- எல்லாக் குழுக்களுக்கும் அவசியமான முன்னூட்டல், பின்னூட்டல்களை அளியுங்கள்.
- இக்கட்டுகள், முடிச்சுக்களென்பன அன்றாட வாழ்க்கைக் காரியங்களுக்கு அவசியமாகையால் இது தொடர்பான பயிற்சிகளை வீட்டிலும் பெற ஆலோசனை வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- கட்டுகள், முடிச்சுகள், ஆண் முடிச்சு, ராவல் முடிச்சு, எட்டுரு முடிச்சு, வழக்காத முடிச்சு, சதுர முடிச்சு, கத்திரிக் கோலுரு முடிச்சு

தரவிருத்தி உள்வீடுகள்:

- 1 மீற்றர் நீளமுள்ள நான்கு கயிற்றுத் துண்டுகள்
- 1.5 மீற்றர் நீளமுள்ள மூன்று கயிற்றுத் துண்டுகள்
- சுமார் ஒரு மீற்றர் நீளமுள்ள தும்புத்தடிப் பிடி அளவிலான 5 தடிகள்
- கட்டுகள் போடுவது தொடர்பான விளக்கப்பத்திரங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

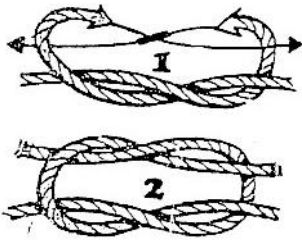
- கட்டுகள், முடிச்சு வகைகளைப் பெயரிடுவதை மதிப்பீடுங்கள்.
- கட்டுகள், முடிச்சுகளைச் சரியாகப் போடுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- அன்றாட வாழ்வில் கட்டுகள், முடிச்சுகள் போடும் சந்தர்ப்பங்களை எடுத்துக் காட்டுவதை மதிப்பீடுங்கள்.
- குழுத்திறன், தலைமைத்துவத்திறன், பின்பற்றுனர் திறன் என்பவற்றை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 4.2.1:

தகவல் பத்திரம்

ஆண் முடிச்சு / நேர்கட்டு (Reef Knot)

ஆரம்பத்தில் கயிறுகளிரண்டின் முனைகளை இரு கைகளாலும் பற்றுங்கள். வலக் கையிலுள்ள கயிற்றின் மேல் இடக்கைக் கயிற்றை வையுங்கள். பின்னர் வலப்பக்கமாக வந்துள்ள கயிற்றின் முனையை வலக்கையால் பிடித்துக் கயிற்றின் கீழாக மேலே எடுங்கள். பின்னர் இடக்கையிலுள்ள கயிற்றை மீண்டும் மடித்து வலக்கையிலுள்ள கயிற்றின் கீழாக வையுங்கள். தற்போது வலப்பக்கம் கயிற்று முனையொன்றோடு வளையமொன்று அமைக்கப்பட்டிருக்கும். பின்னர் வலப்பக்கமாக வந்துள்ள கயிற்று முனையை வளையத்தின் மேலாக உள்ளே செலுத்தி இரு பக்கமும் இழுங்கள். இப்பொழுது ஆண் முடிச்சு போடப்பட்டுள்ளது.



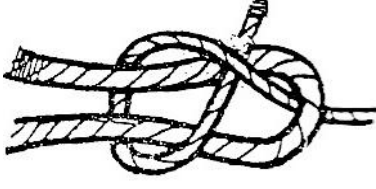
உரு 4.2.1

ஒரே அளவிலான கயிறுகளிரண்டை இணைப்பதற்கு இக்கட்டைப் பயன்படுத்தலாம். அவ்வாறே கைக்கட்டு போடுவது போன்ற காரியங்களிலும் இக்கட்டு பயன்படுத்தப்படும். விரைவாக இறுக்கவும் தளர்த்தவும் கூடியதாகவுள்ளது இதன் பிரதான அனுகூலமாகும். இதனை இறுக்க வேண்டுமாயின் இருபக்கமுமுள்ள குறுகிய மற்றும் நீண்ட முனைகளை இழுக்க வேண்டும். அவ்வாறே தளர்த்துவதற்காக இரு பக்கமாகவுள்ள கயிறுகளை முன்னால் தள்ளவேண்டும். இக்கட்டின் தட்டையான அமைப்பு மேலதிக அனுகூலமொன்றாகும்.

ராவல் முடிச்சு / துணிக்கட்டு (Sheet Bend)

வெவ்வேறு தடிப்புள்ள கயிறுகளை இணைப்பதற்கு மிகப் பயனுள்ளது. ஆரம்பத்தில் ஒரு கயிற்று முனையை வளைத்து வளையம் போன்று ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். அவ்வளையத்தை இடக்கையில் வைத்து அடுத்த கயிற்றின் முனைவை வலக்கையி

லெடுங்கள். இனி வலக்கையிலுள்ள கயிற்று முனையை வளையத்தின் கீழால் அதன் உட்புறமாக மேலே எடுங்கள்.



உரு 4.2.2

இவ்வாறு மேலே எடுத்த கயிற்று நுனியை வளையத்தின் கயிறுகளிரண்டின் கீழாக எடுத்து அதே கயிற்று வளையத்தினூடாக நுழைத்து வெளியிலெடுத்து, நான்கு முனைகளையும் இருபக்கமாக இழுங்கள். இப்போது ராவல் முடிச்சு போடப்பட்டுள்ளது.

வழுக்காத முடிச்சு (Bowline Knot)

உயிர்காப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு இது மிகவும் அவசியம். வழுக்காத விதத்தில் வளையமொன்று அமைப்பது இவ்வாறாகும்.

கயிற்றின் முனையொன்றில் வளையமொன்றை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். தனக்குத் தேவையான அளவில் வளையத்தை அமைத்துக் கயிற்றின் சுயாதீன முனையை வளையத்திற்குள் அனுப்பி, முதலாவது கயிற்று முனையைச் சுற்றிச் செலுத்தி மீண்டும் உள்ளே செலுத்தி இழுங்கள்.



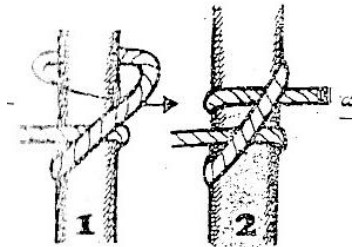
உரு 4.2.3

யாதாயினுமொன்றை இறுக்கமாக இழுத்துக் கட்டுவதற்கு இது உதவும். துணிகளை உலர்த்துவதற்கான கயிற்றைக் கட்டுவதற்கு அல்லது துணியொன்றோடு கயிற்றை இறுக்கிக் கட்டுவதற்கு இதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

பலாப்பட்டை முடிச்சு / எட்டுறு முடிச்சு (Clove Hitch)

குற்றியொன்றில் இறுக்கமாகக் கயிறொன்றைக் கட்டுவதற்கு இம்முடிச்சு பயன்படும். இதன் வழுக்காத தன்மை இம்முடிச்சின் பிரதான அம்சமாகும்.

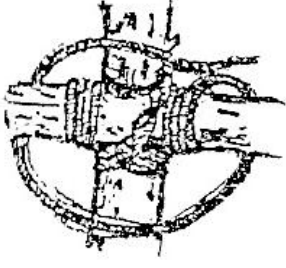
செங்குத்தான குற்றியொன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள். கயிற்றைச் சுமார் ஒரு அடி இடைவெளி உள்ளவாறு பிடியுங்கள். (குற்றியின் தடிப்புக்கேற்ப இடைவெளி வேறுபடலாம்.) வலக் கையிலுள்ள கயிற்று நுனியை செங்குத்தாகவுள்ள குற்றியின் பின்னால் வலமிருந்து இடமாக எடுத்து இடக்கையிலுள்ள கயிற்றின் கீழாகச் செலுத்தி, முன்னர் சுற்றிய சுற்றின் மேலாக முன்னரைப் போன்றே சுற்றியெடுங்கள். இறுதியில் இரண்டாவதாகச்



உரு 4.2.4

சுற்றிய வட்டத்தின் ஆரம்ப ஸ்தானத்தில் குற்றிக்கும் கயிற்றுக்குமிடையில் கயிற்று நுனியைச் செலுத்தி குற்றிக்கும் கயிற்றுக்குமிடையில் கயிற்று நுனியை செலுத்தி இரு பக்கமும் இழுங்கள். இப்போது பலாப்பட்டை முடிச்சு போடப்பட்டுள்ளது.

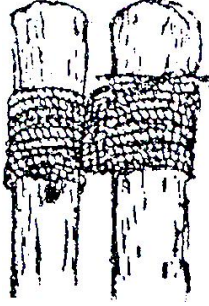
சதுரக்கட்டு (Square lashing)



உரு 4.2.5

குற்றிகளிரண்டை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கட்டுவதற்கு இம்முடிச்சு பயன்படும். ஆரம்பத்தில் குற்றிகளிரண்டையும் குறுக்காக தரவடிவில் வையுங்கள். பின்னர் குற்றிகளிரண்டும் சேருமிடத்தில் அடிப்பக்கமாக பலாப்பட்டை முடிச்சு போடுங்கள். பின்னர் இரு குற்றிகளும் இறுக்கமாக இணையக்கூடிய விதத்தில் வரிந்து கட்டுங்கள். பலாப்பட்டை முடிச்சால் இக்கட்டைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

கத்தரிக்கோலு முடிச்சு (Sheer lashing)



உரு 4.2.6

மரக்குற்றிகளிரண்டைப் படத்திலுள்ளவாறு நெருக்கமாகக் கட்டுவதற்கு இம்முடிச்சு பயன்படுத்தப்படும். ஒரு பகுதியில் பலாப்பட்டை முடிச்சுப் போடுங்கள். பின்னர் குற்றிகளிரண்டு இணையும் விதத்தில் வரிந்து கட்டுங்கள். அதன் பிறகு குற்றிகளிரண்டுக்குமிடையால் கயிறுகளைச் செலுத்தி முன்னைய முடிச்சை இறுக்குங்கள். ஒரு குற்றியில் பலாப்பட்டை முடிச்சுப்போட்டு பூரணமாகுங்கள்.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.3 : ஓய்வைப் பயனுள்ளவாறு செலவிட தீக்குவியல் கண்காட்சி களை ஒழுங்கு செய்வார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- தீக்குவியல் ஒழுங்குபடுத்துவதன் தேவையை விளக்குவார்.
- வெவ்வேறு விதமான தீக்குவியல்கள் அமைக்கும் முறைகளை விளக்குவார்.
- தீக்குவியல் கண்காட்சிகளின்போது ஆடல் பாடல் நிகழ்ச்சிகளை முன்வைப்பார்.
- தீக்குவியல் கண்காட்சிகளைத் திட்டமிட்டு நடாத்துவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- தீக்குவியல் அமைக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- மாணவர் கருத்துக்களை மதிப்பிட்டவாறு தீக்குவியலைக் காட்சியாக நடாத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் பின்வருமாறு என எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - இரவுப் பாசறைகள்
 - வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்
 - உல்லாசப் பயணங்கள்
 - சாரணர் பாசறைகள்
- தீக்குவியல் கண்காட்சிகளுக்கான தீக்குவியல்களை ஒழுங்குபடுத்தும் வெவ்வேறு முறைகள் பற்றிப் பாடப்புத்தகத்தினூடாகத் தேடியறிய மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
- தீக்குவியல் அமைக்கும் முறைகள் பற்றிப் பின்னிணைப்பு 4.3.1 மூலம் தெளிவு படுத்துங்கள்.
 - பிரமிட் தீக்குவியல் (Pyramid Fire)
 - A வடிவிலான / முக்கோண வடிவிலான தீக்குவியல் (A - Fire)
 - செவ்வக (நாற்சதுர) தீக்குவியல் (Rectangular Fire)
 - தெறிப்புத் தீக்குவியல் (Reflector Fire)
- தீக்குவியல் எரிப்பதனால் கிடைக்கும் நன்மைகளைப் பின்வரும் விடயங்களையும் உள்ளடக்கிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - வெளிச்சத்தைப் பெறுவதற்கு
 - குளிரிலிருந்து சௌகரியமடைய / வெப்பத்தைப் பெறுவதற்கு
 - உணவு சமைக்க / சூட / உலர்த்துவதற்கு
 - பாதுகாப்புக்கு (விலங்குகளிலிருந்து பாதுகாப்பு)
 - சமிக்ஞைகள் கொடுப்பதற்கு
 - மகிழ்ச்சி, இரசனை, அறிவு, ஆக்கபூர்வதன்மை, இயலும் / இயலாமை போன்ற வற்றை அடையவும், இனங்காணவும்

- தீக்குவியலொன்றை ஒழுங்குபடுத்தும்போது பின்வரும் விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும்.
 - உரிய தரைப்பிரதேச உரிமையாளரிடமும் உரிய பிரிவுகளிலும் அனுமதி பெறுதல்.
 - காலநிலை / பிரதேச நிலைக் காரணிகள் தொடர்பில் கவனஞ் செலுத்துதல்.
 - சுற்றியுள்ள பிரதேசவாசிகளுக்கு அறிவித்தல் / கொடுத்தல்.
 - தீக்குவியல் எரிக்கும் தினத்துக்கு முன்னைய தினங்களில் தேவையான விற்றுகளைச் சேகரித்தல்.
 - பெறுமதியான எரிபொருட்களைத் தவிர்த்தல்.
 - விற்றகில் காணப்படும் எறும்பு போன்ற உயிரினங்களை அப்புறப்படுத்த நடவடிக்கை யெடுத்தல்.
 - தீக்குவியல் எரிக்கும்போது காற்றில் பறக்காத ஆடைகளை அணிதல்.
 - அவசரகால நிலைமைகளில் உபயோகிப்பதற்காக சாக்கு, நீர், பச்சை இலைகள் போன்றவைகளைத் தயார்நிலையில் வைத்திருத்தல்.
 - ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட தீக்குவியல் அளவுக்கதிகம் அதிகரிக்காதவாறு வகை செய்தல்.
 - கண்காட்சி முடிவில் முற்றுமுழுதாகத் தீயை அணைத்து உரிய இடத்தை சுத்த மாக்குதல்.
 - தனது பாதுகாப்பைப் போன்றே பிறரின் பாதுகாப்பிலும் கவனஞ் செலுத்துதல்.

படிமுறை 02:-

- தீக்குவியல் கண்காட்சிகளின்போது பாடப்படும் பாடல்கள், நடிக்கும் நாடகங்கள் பற்றி மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
 - அவ்வாறான பாடல்களை மாணவருக்குப் பாட வாய்ப்பளியுங்கள். (பின்னிணைப்பு 4.3.2 ஐப் பயன்படுத்தலாம்.)
 - தீக்குவியல் கண்காட்சி மூலம் பின்வரும் திறன்களையும், வாய்ப்புக்களையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
 - முன்வரும் திறன் விருத்தி
 - ஆக்கபூர்வ ஆற்றல் விருத்தி
 - அன்றைய தின களைப்பைப் போக்குதல்
 - இரசனை, மகிழ்வு பெறுதல்
 - தனது கலாசாரத்தை அனுபவித்தல்
 - ஒற்றுமையைக் கட்டியெழுப்புதல்
 - அன்றைய நாளின் நடவடிக்கைகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்

படிமுறை 03:-

- மாணவரை நான்கு குழுக்களாக்குங்கள். ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒவ்வொரு விதமான தீக்குவியல்களையும் ஒழுங்குபடுத்தும் முறை பற்றிய தகவல்பத்திரங்களை வழங்குங்கள்.
- தமது குழுவுக்குரிய தீக்குவியலை ஒழுங்கு செய்ய அறிவுறுத்துங்கள்.

- தீக்குவியல் ஒழுங்கு செய்வதற்கு முன்னைய தினம் பின்வரும் பொருட்களைச் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
 - A வடிவிலான தீக்குவியல் அமைக்க, தடிப்பான மரக்கட்டைகள் மூன்றும், போதியளவு விறகுத் தடிகளும்
 - தெறிப்புத் தீக்குவியல் அமைக்க, தடிப்பான மரக்கட்டைகள் ஐந்தும், போதியளவு விறகுத் தடிகளும்
 - செவ்வக (நாற்சதுர) தீக்குவியல் அமைக்க, தடிப்பான மரக்கட்டைகள் நான்கும், போதியளவு விறகுத் தடிகளும்
 - பிரமிட் தீக்குவியல் அமைக்க, வெவ்வேறு அளவுகளிலான போதியளவு மரக்கட்டைகள்
 - தீக்குவியல் கண்காட்சியில் பாடக்கூடிய பாடல்களும், பொருத்தமான நாடகங்களுக்கான திட்டங்களும் (பின்னிணைப்பு 4.2.2ம் வேறும்)

படிமுறை 04:-

- தீக்குவியல் அமைக்கும் நாளன்று மாணவர் குழுக்களை உரிய செயற்பாட்டுப் பிரதேசங்கள் நான்குக்கும் அனுப்பி உரிய அறிவுறுத்தல் படிவங்களைப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
 - மாணவரை செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் மேலதிக ஆலோசனைகள் வழங்குவதோடு ஊக்க மூட்டி மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
 - தீக்குவியல் தயாரானவுடன் பாடல்களைப் பாடவும், நாடகங்களை நடிக்கவும் வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - ஆக்கத்திறன்களை மதிப்பீடும் செய்யுங்கள்.
 - அவ்வாக்கங்கள் பிறர் மனதைப் புண்படுத்தாதிருக்க ஆவன செய்யுங்கள்.
 - எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் தேசாபிமானப் பாடல்களையும் நாடகங்களையும் முன்வைக்க வழிப்படுத்துங்கள்.
 - ஓய்வு வேளைகளில் இவ்வாக்கங்களை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்த மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- தீக்குவியல் கண்காட்சி, A வடிவ தீக்குவியல், தெறிப்புத் தீக்குவியல், செவ்வகத் தீக்குவியல், பிரமிட் தீக்குவியல்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- தடிப்பான மரக்கட்டைகள் 18
- போதியளவு விறகுத் துண்டுகள்
- அறிவுறுத்தல் படிவங்கள் நான்கு (தீக்குவியல் தொடர்பான)

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- தீக்குவியல் கண்காட்சிகளை ஏற்பாடு செய்யவேண்டிய சந்தர்ப்பங்களை எடுத்துரைப்பதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- வெவ்வேறு விதமான தீக்குவியல்கள் அமைப்பதை மதிப்பீடுங்கள்.
- தீக்குவியல் கண்காட்சியின்போது பாடுவதையும், நடிப்பதையும் மதிப்பீடுங்கள்.
- அன்றாட அனுபவங்களை அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்துவது தொடர்பான விளக்கத்தினை மதிப்பீடுங்கள்.

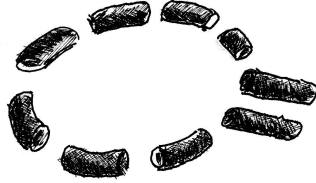
பின்னிணைப்பு 4.3.1:

ஆசிரியர் கைநூல்

தீக்குவியல் கண்காட்சி நடத்தும்போது பிரதானமாகப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளில் கவனங் கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கிய அம்சமாகவுள்ளதோடு மாணவர் ஆக்கங்களை வெகுவாகப் பாராட்டி மதிப்பீடு செய்து அவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல் வேண்டும்.

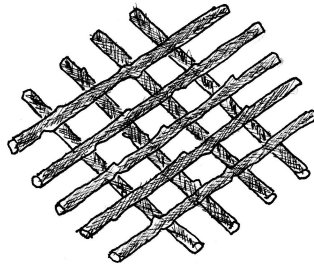
தீக்குவியல் அமைக்கும் முறை

- தீக்குவியல் அமைக்க உத்தேசித்துள்ள பிரதேசத்தைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளை நன்றாகச் சுத்தப்படுத்துவது முதலாவதாகச் செய்ய வேண்டிய காரியமாகும்.
- புற்கள் நிறைந்த பகுதியாயின் அவற்றை நன்றாக வெட்டி அகற்ற வேண்டும்.
- பின்னர் பெரிய மரக்கட்டைகளைக் கொண்டு தீக்குவியலைச் சுற்றிப் பாதுகாப்பு அரணொன்றை நிர்மாணிக்க வேண்டும். தீக்குவியலருகே செல்வதற்கான வழியொன்றையும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பின்னர் மரத்துண்டுகள் சிலவற்றைக் கீழே காட்டியுள்ளவாறு தரையில் பரப்புதல் வேண்டும். தரை ஈரமாகவிருப்பின் இது கட்டாயமாகும்.



உரு 4.3.1

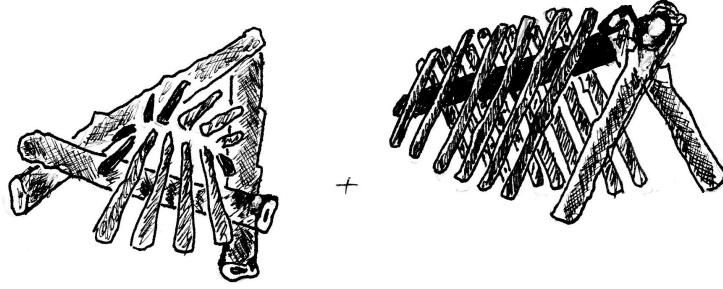
- நிலத்தில் பரப்பிய மரத்துண்டுகள் மீது மரத்தூள், வைக்கோல், காய்ந்த புல், உமி அல்லது மிக மெல்லியதாக அரியப்பட்ட மரத்துண்டுகளைப் போட வேண்டும்.
- பின்னர் நாம் அமைப்பதற்கு உத்தேசித்துள்ள விதத்தில் தீக்குவியலை அதன்மேல் அமையுங்கள். விறகு அடுக்கும்போது ஒன்றோடொன்று ஒட்டாதவாறு வைக்கப்படுதல் வேண்டும்.



உரு 4.3.2

தீக்குவியல் வகைகள்:

(1) A வடிவிலான தீக்குவியல் (A fire)

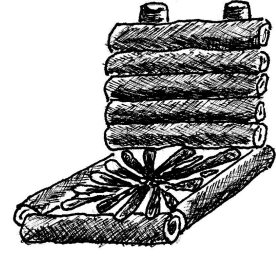


உரு 4.3.3

தடித்த விறகுக் கட்டைகள் மூன்றைக் கிடையாக அல்லது செங்குத்தாகப் படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு வைத்து, அதன் மேல் விறகுத்துண்டுகளை அடுக்கி, இவ் A வடிவிலான தீக்குவியலை அமைக்கலாம்.

(2) தெளிப்புத் தீக்குவியல் (Reflector fire)

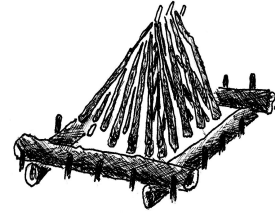
செங்குத்தாக நடப்பட்ட இரு மரக்கட்டைகளில் விறகுக் கட்டைகளை சாய்த்து அடுக்கி அதன் எதிரில் நாற்சதுர வடிவில் 3 விறகுக் கட்டைகளை வைத்து, அதன் மேல் விறகு அடுக்கி இத் தீக்குவியல் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ளது. இத் தீக்குவியலைச் சுற்றிக் கருங்கற்கள் அல்லது வேறு வகையான மின்னும் கற்கள் வைக்கப்பட்டு வெப்பத்தையும், வெளிச்சத்தையும் பெறக்கூடிய வகையில் அமைக்கப்படும். உணவைச் சூடாக்குவதற்கும் முகாம்களுக்கு அருகிலுள்ள பகுதியை வெப்பமாக வைத்துக் கொள்வதற்கும் இவ்வகையான தீக்குவியலைப் பயன்படுத்தலாம்.



உரு 4.3.4

(3) செவ்வகத் தீக்குவியல் (Rectangular fire)

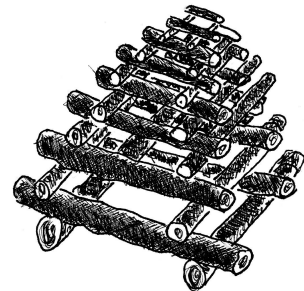
படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு செவ்வக வடிவில் ஒழுங்குபடுத்திய மரக்கட்டைகளின் மத்தியில் விறகுத் துண்டுகளை அடுக்கி அமைக்கப்படும் தீக்குவியலாகும்.



உரு 4.3.5

(4) பிரமிட் தீக்குவியல் (Pyramid fire)

விறகுக் கட்டைகள் சிலவற்றை குறுக்காக வைத்து அதன்மேல் இரு பக்கமாகவும் மாற்றி மாற்றி விறகுக் கட்டைகளை அடுக்கிப் பிரமிட் வடிவில் இத் தீக்குவியல் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலே செல்லச் செல்ல அளவில் குறைந்த விறகுத்துண்டுகள் அடுக்கப்படுதல் வேண்டும்.



உரு 4.3.6

ஆசிரியர் கைநூல்

தீக்குவியல் கண்காட்சிப் பாடல்கள்

தீக்குவியல் கண்காட்சிகளின்போது பாடப்படும் பாடல்கள் பெரும்பாலும் சாரணியத்தோடு சம்பந்தப்பட்டவையாகும். அவ்வாறே தேசாபிமானத்தை மேலோங்கச் செய்யக்கூடிய கருத்துள்ள பாடல்களையும் பாடலாம். தீக்குவியல் கண்காட்சிகளின்போது பாடக்கூடிய ஒரு சில பாடல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

தீச்சுடர் மேலெழும் செந்நிறம் பரவிடும்
காரிருள் மங்கியே ஒளிபெறும்
நாற்றிசைப் பாலர் நாம் வீறு கொண்ட வீரராய்
நானிலத்தின் நலனை என்றும் போற்றுவோம்.

பாடுவோம் எல்லோரும் !!
பலவித துன்பங்கள் பணிபோல் மறைந்திட !!
பாடுவோம் எல்லோரும் !!
பாடுவோம் !!

ஒரு தாய் மக்கள் நாம் என்போம்
ஒன்றே எங்கள் குலமென்போம்
தலைவன் ஒருவன் தான் என்போம்
சமரசம் எங்கள் வாழ்வென்போம்.

மழையை நம்பி ஏலேலோ
மண்ணிருக்க - அயிலசா
மண்ணை நம்பி ஏலேலோ
மரமிருக்க - அயிலசா
மரத்தை நம்பி ஏலேலோ
கிளையிருக்க - அயிலசா
கிளையை நம்பி ஏலேலோ
கொப்பிருக்க - அயிலசா
கொப்பை நம்பி ஏலேலோ
இலையிருக்க - அயிலசா
இலையை நம்பி ஏலேலோ
பூவிருக்க - அயிலசா
பூவை நம்பி ஏலேலோ
பிஞ்சிருக்க - அயிலசா
பிஞ்சை நம்பி ஏலேலோ
காயிருக்க - அயிலசா
காயை நம்பி ஏலேலோ
கனியிருக்க - அயிலசா
கனியை நம்பி ஏலேலோ
நானிருக்க - அயிலசா
என்னை நம்பி ஏலேலோ
நீயிருக்க - அயிலசா
உன்னை நம்பி ஏலேலோ
நானிருக்க - அயிலசா
அயிலசா அயிலசா.

தேர்ச்சி 4.0 : விளையாட்டுக்களிலும் வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு ஓய்வை உபயோகமான முறையில் செலவிடுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 4.4 : ஓய்வைப் பயனுள்ள வகையிற் செலவிட வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பதற்குத் தேவையான உபகரணங்களை தயாரிப்பார்.
- வெளிக்களத்தில் உணவு தயாரிப்பதற்குத் தேவையான பொருட்களைப் பட்டியலிடுவார்.
- வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பார்.
- வெளிக்களத்தில் உணவு சமைத்து மகிழ்வடைவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- ஆதிகால மனிதர்கள் உணவைப் பெற்றுக் கொண்ட முறைகளையும், அவற்றைத் தயார்ப்படுத்திய விதங்களையும் மாணவரிடம் விசாரியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - ஆதிகால மனிதர்கள் இறைச்சி, பழங்கள், கிழங்கு வகைகள் போன்றவற்றை உட்கொண்டனர்.
 - ஆரம்பத்தில் உணவு பச்சையாகவே உட்கொள்ளப்பட்டது.
 - நெருப்பு உண்டாக்கும் முறையைக் கண்டறிந்ததோடு உணவு சமைக்கும் வழமையும் ஆரம்பமாகியது.
 - உணவு சமைப்பதற்காக வெவ்வேறு வகையான அடுப்புகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
 - வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பதற்கான தேவைகள் பல உள்ளன.
 - வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பதற்குப் பொருத்தமான இடமொன்றைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்.
 - வெளிக்களச் செயற்பாடுகளிலும், முகாம்களிலும் உணவு சமைப்பதில் கிடைக்கும் வளங்கள் பயன்படுத்தப்படுதல் வேண்டும்.

படிமுறை 02:-

- வகுப்பைப் பொருத்தமான முறையில் பிரியுங்கள்.
- தகவல்பத்திரங்களைப் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு குழுவையும் கொண்டு பின்வரும் உபகரணங்களைத் தயாரிக்கச் செய்யுங்கள்.
 - நாடோடி அடுப்பு / மூன்று கல் அடுப்பு (Nomad Fire)
 - அகழி அடுப்பு (Drain Fire)
 - தகரப்பேணி அடுப்பு (Tin Can Stove)
 - அலகு அடுப்பு / ஒற்றை அடுப்பு (Unit Fire)
 - இரண்டு தூண் அடுப்பு / வேட்டுவனின் அடுப்பு (Double Fork Fire)
 - தட்டைக்கல் அடுப்பு (Flat Rock Fire)

படிமுறை 03:-

- குழுக்களை மாற்றி, அவ்வுபகரணங்களை அவதானிக்கவும், அவற்றிலுள்ள குறைபாடுகளைக் கண்டறியவும், மேலும் விருத்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகளைக் கண்டறியவும் செய்யுங்கள்.
- இவ்வடுப்பு வகைகளை உபயோகித்து வெளிக்கள முகாம்களில் சமைக்கக்கூடிய உணவுகளைப் பட்டியல்படுத்தச் செய்யுங்கள்.

படிமுறை 04:-

- வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பதன் முக்கியத்துவம் பற்றி மாணவரோடு கலந்துரையாடி, அதற்காகப் பொருத்தமான நாளொன்றையும் (வார இறுதி அல்லது, விடுமுறை நாளொன்று) நியமியுங்கள்.
 - உணவு சமைக்கும் இடம், சமைக்கும் உணவுகள், அமைக்கவேண்டிய அடுப்புகள், எடுத்துச் செல்லவேண்டிய பொருட்கள் போன்றவற்றைக் குழுக்களிடம் பகிர்ந்தளியுங்கள்.

படிமுறை 05:-

- உரிய தினம் வெளிக்களத்தில் உணவு சமைத்து மாணவர்களுடன் சேர்ந்து உண்டு மகிழ்வடையுங்கள். (எக்காரணம் கொண்டும் பெற்றோர்களைக் கலந்து கொள்ளச் செய்யவேண்டாம்.)

பிரதான எண்ணக்கரு:

- நாடோடி அடுப்பு
- அகழி அடுப்பு
- தகர அடுப்பு
- அலகு அடுப்பு / ஒற்றை அடுப்பு
- வேட்டுவன் அடுப்பு
- தட்டைக்கல் அடுப்பு
- டெனிஸ் மட்டை வாட்டி
- இறைச்சி வாட்டும் கருவி

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- சமமான உயரமுள்ள கருங்கற்கள் 3
- வெவ்வேறு உயரங் கொண்ட கற்கள்
- ஓரளவு அகன்ற தட்டைக்கல் அல்லது தகடொன்று
- மண்வெட்டியொன்று
- தகரப்பேணியொன்று
- தகரப்பேணியை வெட்டுவதற்கான உபகரணம்
- கவர் கொண்ட சம உயரத் தடிகள் மூன்று
- ஓரளவு நீண்ட தடி
- பலகையொன்று
- கூரான முனைகொண்ட தடியொன்று
- கயிறு / கொடிகள்

- சிறிய சட்டி அல்லது 3 பேணிகள் (டின்)
- டெனிஸ் மட்டை செய்வதற்குகந்த தடியும், வேர்களும்
- ஒவ்வொரு உபகரணத்தையும் செய்யும் முறையை விளக்கும் பத்திரங்கள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பதற்குத் தேவையான உபகரணங்களைப் பட்டியல் படுத்துவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- வெளிக்களத்தில் உணவு தயாரிப்பதற்கு அவசிய உபகரணங்கள் தயாரிப்பதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- வெளிக்களத்தில் சமைக்கக்கூடிய உணவுகளைப் பட்டியலிடுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- வெளிக்களத்தில் உணவு சமைப்பதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 4.4.1:

தகவல் பத்திரம்

அடுப்பு வகைகள்:- விறகு அடுப்பு, வாயு அடுப்பு, மின் அடுப்பு

விறகுப் பாவனையில் அமைக்கக்கூடிய அடுப்பு வகைகள்:-

- நாடோடி அடுப்பு / மூன்றுகல் அடுப்பு (Nomad Fire)
- அகழி அடுப்பு (Drain Fire)
- அலகு அடுப்பு / ஒற்றை அடுப்பு (Unit Fire)
- இரு தூண் அடுப்பு (Double Fork Fire)
- தட்டைக்கல் அடுப்பு (Flat Rock Fire)
- தகரப்பேணி அடுப்பு (Tin Can Store)

நாடோடி அடுப்பு / மூன்றுகல் அடுப்பு (Nomad Fire)

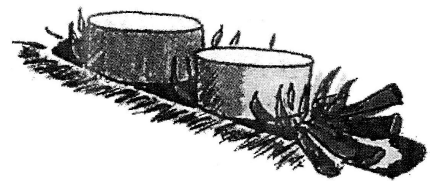
அதிகமானோருக்கு உணவு சமைக்கப் பொருத்தமான இவ் அடுப்பினால் எல்லா வகையான உணவுகளையும் சமைக்கலாம். கருங்கல், செங்கல், கபொக், ப்ளொக் கல் போன்ற எவ்வகையான கற்களாலும் தமக்கு விரும்பிய பாத்திரங்களின் அளவுக்கேற்ற அடுப்புகளை ஆக்கிக் கொள்ள முடிவதுடன், மிக இலகுவாகவும், துரிதமாகவும் உணவு சமைக்க முடிவதும் இவ்வடுப்பு வகையின் முக்கியத்துவமாகும்.



உரு 4.4.1

அகழி அடுப்பு (Drain Fire)

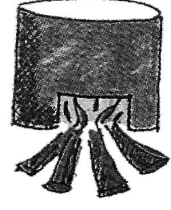
சம தரையில் பொருத்தமான விதத்தில் அகழி / கான் வெட்டப்பட்டு இவ்வடுப்பு அமைக்கப்படுகின்றது. உணவு சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படும் பாத்திரங்களின் அளவுக்கேற்ற அகழியை வெட்டிக் கொள்ளலாம். பல பாத்திரங்களை ஒரே தடவையில் வைத்துச் சமைக்கக்கூடியதாகவுள்ளது இதன் விசேட தன்மையாகும்.



உரு 4.4.2

தகர்ப்பேணி அடுப்பு (Tin Can Stove)

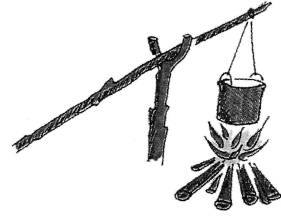
மூடி அகற்றப்பட்ட டின் ஒன்றின் கீழ்ப்பக்கத்தில் சதுரப்பகுதியொன்றை வெட்டி அகற்றி (படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு) இவ்வடுப்பினை ஆக்கிக் கொள்ளலாம். ரொட்டி தயாரிப்பது போன்ற காரியங்களுக்கு இது பொருத்தமானது.



உரு 4.4.3

அலகு அடுப்பு / ஒற்றை அடுப்பு (Unit Fire)

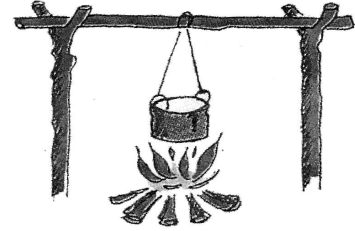
நிலத்தில் நடப்பட்ட கவர் கொண்ட உறுதியான தடியின் மீது குறுக்காக வைக்கப்பட்ட தடியின் நுனியில் உணவு சமைக்கும் பாத்திரத்தைத் தொங்கவிட்டு இவ்வடுப்பு அமைக்கப்படுகின்றது. பாத்திரத்தின் அடியில் நெருப்பு மூட்டப்பட்டு சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படும். சுடுவதற்கும் இவ்வடுப்பு பயன்படும். பெருந்தொகையானோருக்கு உணவு சமைக்க இது பயன்படாது. இதனை அமைக்க பச்சைத்தடிகள் பயன்படுத்தப்படுதல் வேண்டும்.



உரு 4.4.4

இரு தூண் அடுப்பு (Double Fork Fire)

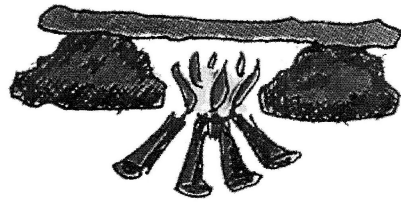
தரையில் நடப்பட்ட கவர் கொண்ட உறுதியான சம அளவிலான தடிகளிரண்டின் குறுக்காக வைக்கப்பட்ட தடியில் உணவு சமைக்கும் பாத்திரம் தொங்கவிடப்பட்டு இவ்வடுப்பு அமைக்கப்படுகின்றது. பாத்திரத்தின் அடியில் நெருப்பு மூட்டப்பட்டு உணவு சமைக்கப்படும். பயன்படுத்தும் தடிகள் பச்சையாக இருக்கவேண்டும். இவ் அடுப்பும் பெருந்தொகையானோருக்கு உணவு தயாரிக்க உதவாது.



உரு 4.4.5

தட்டைக்கல் அடுப்பு (Flat Rock Stove)

சிறிய கற்களின் மேல் தட்டையான கல் லொன்று வைக்கப்பட்டு இவ்வடுப்பு அமைக்கப்படுகின்றது. ரொட்டி போன்றவை சுடுவதற்கு இவ்வடுப்பைப் பயன்படுத்தலாம். தட்டையான கல்லுக்குப் பதிலாகத் தட்டையான தகரம் அல்லது தகட்டினையும் பயன்படுத்தலாம்.



உரு 4.4.6

வெளிக்களத்தில் உணவு சமைத்தல்

வெளிக்களச் செயற்பாடுகளில், வெளிக்களப் பாசறைகளில் மற்றும் மனித சஞ்சாரமற்ற பிரதேசத்தில் தனியாக விடப்படும்போது உணவு சமைக்கவேண்டிய நிலை எமக்கு ஏற்படுகின்றது. குறைவான வசதிகள் கொண்ட நிலையில் உணவு சமைக்க நேரிடுவதால் பல்வேறு உபகரணங்களை அமைத்துக் கொள்ளவும், வெவ்வேறு முறைகளைப் பின்பற்றவும் நேரிடும். தற்போதைய காலகட்டத்தில் உடனடி உணவுகளும், இலகுவாகத் தயாரிக்கக்

கூடிய ஏராளமான உணவு வகைகளும் சந்தையில் காணப்படுமாயினும், நாம் அனுபவங்களைப் பெறவும், மகிழ்வைப் பெறவும் சம்பிரதாய உணவு வகைகளைத் தயாரிப்பதில் அக்கறை கொள்ள வேண்டும். அத்தோடு பாத்திரங்களின்றி உணவு தயாரிக்கும் ஆற்றலையும் பெற வேண்டும்.

பாத்திரங்களின்றி உணவு சமைப்பது மகிழ்வைக் கொடுக்கும். சுற்றாடலிலுள்ள வளங்களைக் கொண்டு பல்வேறு உபகரணங்களை அமைத்துக் கொள்வது மட்டுமன்றி, சூழலுக்குத் தீங்கு ஏற்படுத்தாது அதனைப் பாதுகாப்பதும் மாணவரிடம் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

அடுப்புகள் அமைப்பதில் பச்சைத்தடிகளைப் பயன்படுத்துவதோடு வாட்டுவதற்கான மட்டைகள் அமைப்பதில் உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத புளி, எலுமிச்சை தடிகளை பயன்படுத்துவதிலும் கவனங் கொள்ள வேண்டும்.

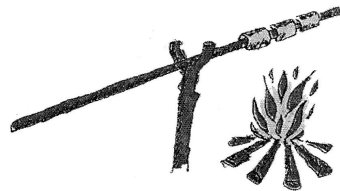
வெளிக்களத்தில் உணவு சமைக்க தீ மூட்டும்போது சூழல், சுற்றாடலில் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். காற்றினூடாகத் தீப்பொறிகள் பரவி தூரப் பிரதேசங்களில் தீப்பற்றி எரியக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் உள்ளதால், கட்டடங்கள், வனப்பிரதேசங்கள் போன்றவை காற்று வீசுவதற்கு எதிர்த்திசையில் இருக்கும் விதத்தில் இடங்கள் தெரிவு செய்யப்படுதல் வேண்டும். தெரிவு செய்யும் ஸ்தானத்திலுள்ள சிறுகற்கள், புற்கள், இலை குழை, குப்பைகூளங்கள் போன்றவை அகற்றி, அவ்விடம் சுத்தமாக்கப்படுதல் வேண்டும்.

கை அல்லது விரலை நனைத்து மேலே உயர்த்திப் பிடிக்கும்போது காற்று வீசும் திசைப் பக்கமுள்ள பகுதி குளிர்ச்சியடைவதைக் கொண்டு, காற்று வீசும் திசையைக் கண்டறியலாம். பஞ்சுத்துண்டு அல்லது மென்மையான உலர்ந்த இலைகளைப் பறக்க விடுவதன் மூலமும் காற்று வீசும் திசையைக் கண்டறியலாம்.

ரொட்டி சுடுதல்

மா, தேங்காய் என்பவற்றை நன்றாகக் கலந்து தேவையான அளவு உப்புடன் நீரையும் சேர்த்துப் பிசைந்து கலவையை ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். தோல் நீக்கி நன்கு சுத்தப்படுத்திய தடியில் வளையம் போன்று கலவையைச் சுற்றுங்கள். அலகு அடுப்பை உபயோகித்துக் கலவையைச் சுழற்றியவாறு ரொட்டியைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது பாரம்பரிய முறையிலான ரொட்டியைத் தட்டைக்கல் அடுப்பில் சுட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

கிழங்கு, இறைச்சி (Barbecue) போன்றவற்றையும் இவ்வாறு வாட்டியெடுக்கலாம்.

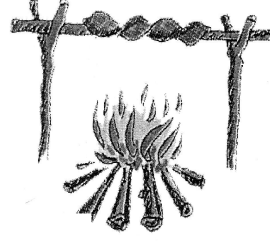


உரு 4.4.7

இவ்வாறாக இரு தூண் அடுப்பில் அல்லது கூரான தடியில் குத்தியவாறு சுட்டெடுக்கலாம்.



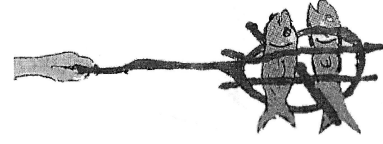
உரு 4.4.8



உரு 4.4.9

பச்சைத் தடி மற்றும் வேர்களைக் கொண்டு தயாரித்த வாட்டும் மட்டையில் வைத்து நெருப்பில் காட்டியும் சுடலாம்.

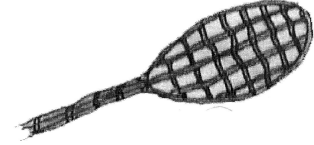
பச்சையான தடி மற்றும் வேர்களால் ஆக்கப்படும் இவ்வுபகரணம் டெனிஸ் ரக்கட் வாட்டி (Tennis Racket Boiler) எனப்படும். இறைச்சி, மீன், காய்கறிகளை இதில் வைத்துத் தீயிற் பிடித்து வாட்டி யெடுக்கலாம்.



உரு 4.4.10

பாண் / விசுக்கோத்து தயாரித்தல்

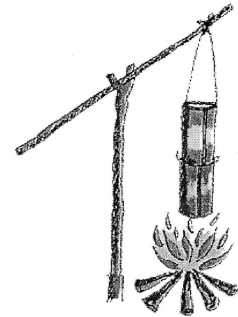
நீர், பால், மா என்பவற்றைக் கலந்து ஆக்கிக் கொண்ட கலவையைப் பச்சையான தடியொன்றில் வரிவரியாகச் சுற்றி, நெருப்பில் காட்டி வாட்டுவதன் மூலம் பாண், விசுக்கோத்து போன்றவற்றைத் தயாரிக்கலாம். இது பாண் வாட்டும் கருவி (Baking Bread Dough) எனப்படும்.



உரு 4.4.11

சோறு சமைத்தல்

படத்திலுள்ளவாறு பச்சையான தடிப்புள்ள மூங்கில் குழாயொன்றில் அரிசி மற்றும் போதியளவு நீர் இட்டு அலகு அடுப்பில் சோறு சமைக்கலாம். பெருந்தொகையினருக்கு உணவு சமைக்க இது பொருந்தாது.



உரு 4.4.12

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தி யாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.3 : ப்ளொப் முறையைச் சரியாக உபயோகித்து உயரம் பாய்வார்.

பாடவேளைகள் : 02

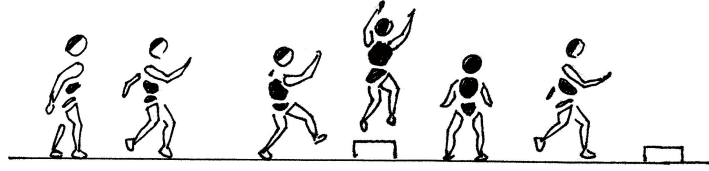
கற்றல் பேறுகள்:

- உயரம் பாய்தலின் ப்ளொப் முறையை விபரிப்பார்.
- ப்ளொப் முறையில் உயரம் பாய்வதற்கான அடிப்படைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.
- உயரம் பாயும்போது பாதுகாப்புப் படிமுறைகளைக் கைக்கொள்வார்.
- உயரம் பாய்தல் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- பின்வரும் பிரவேசச் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- நேர்கோடொன்றில் ஒன்றுக்கொன்று தூரமாக வைக்கப்பட்டுள்ள உயரம் குறைந்த தடைகளின் (அட்டைப் பெட்டிகள் போன்ற) மேலாக இடப்புறமாகவும் வலப்புற மாகவும் பாய்ந்தவாறு மெதுவாக முன்னால் ஓடுதல்.

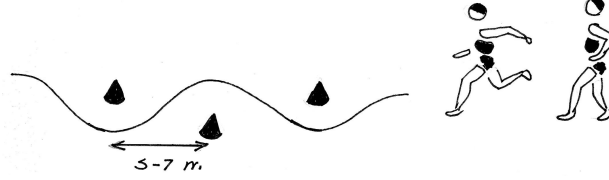


உரு 5.3.1

- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் கிடைப் பாய்ச்சல்கள், நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்களென இரண்டு வகைகள் உள்ளன.
- உயரம் பாய்தல் நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல் வகையைச் சார்ந்தது.
- உயரம் பாய்தலிலுள்ள வெவ்வேறு நுட்பமுறைகளில் தற்போது ப்ளொப் முறை பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- உருவப்படங்கள் அல்லது வீடியோ காட்சிகள் மூலம் ப்ளொப் முறையை அறிமுகப் படுத்தி பின்வரும் விசேட செயற்பாடுகளைக் குறிப்பாக எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
 - வளைவான ஓட்டம்
 - குறுக்குச் சட்டம் நோக்கிப் பின்புறத்தைத் திருப்புதல்.
- உயரம் பாய்தல் தொடர்பான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டுமெனத் தெரிவியுங்கள்.

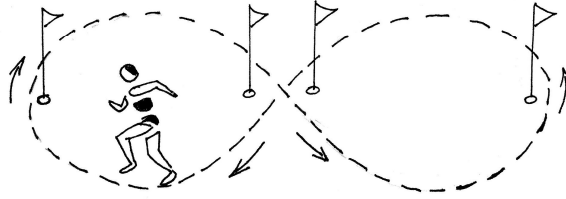
படிமுறை 02:-

- ப்ளொப் முறையின் அணுகலோட்டத்துக்குரிய பின்வரும் அடிப்படை அப்பியாசங்களில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - சுமார் 5 - 7 மீற்றர் இடைவெளியில் வைக்கப்பட்டுள்ள தடைகளுக்கூடாக வளைவாக ஓடுதல் (உரு 5.3.2).



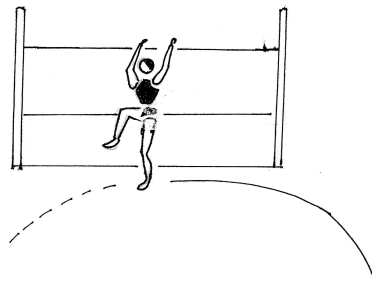
உரு 5.3.2

- சுமார் 16 மீற்றர் நீளத்தில் 8 இலக்க வடிவில் மைதானத்தில் அடையாளமிடப்பட்ட பாதையினூடாக ஓடுதல் (உரு 5.3.3).
 - ஒரு சுற்று ஓடி அடுத்த சுற்றைத் தொடங்குவதோடு வேகத்தை அதிகரித்தலும் வட்டத்தின் பாதித்தூரம் நடந்து செல்லுதலும்.



உரு 5.3.3

- வளைவான பாதையினூடாக ஓடி இறுதியில் நிலைக்குத்தாக மிதித்தெழுதல். மிதித்தெழுவதோடு சுயாதீன பாதத்தின் தொடையைத் தரைக்குச் சமாந்தரமாகும் விதத்தில் மேலே உயர்த்துதல் (உரு 5.3.4).

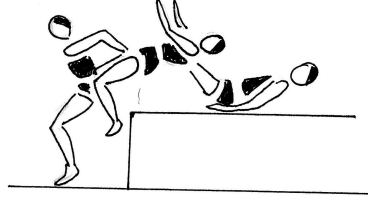


உரு 5.3.4

- தேவையான வேளைகளில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

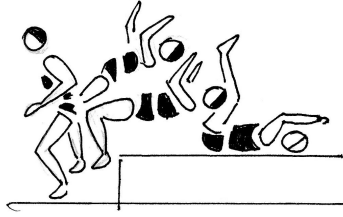
படிமுறை 03:-

- ப்ளொப் முறையின் மிதித்தெடுதலைப் பரீச்சயமாக்குவதற்குப் பின்வரும் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
 - உயரம் பாயும் மெத்தைக்குப் பின்புறத்தைத் திருப்பி மெத்தையிலிருந்து இரண்டு பாத அடிகள் தூரத்தில் மாணவன் நின்றல்.
 - இரு பாதங்களாலும் மிதித்தெழுந்து இடுப்பின் பின்புறம் மெத்தையைத் தொடும் விதத்தில் மேலேயும், பின்னாலும் பாய்தல் (உரு 5.3.5).



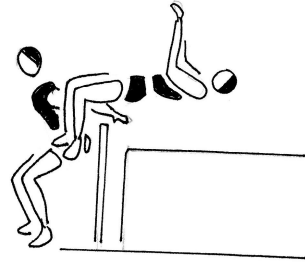
உரு 5.3.5

- நிலந்தொடும் சந்தர்ப்பத்தில் பாதங்களிரண்டும் மேலே செல்லக்கூடியவாறு மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல் (உரு 5.3.6).



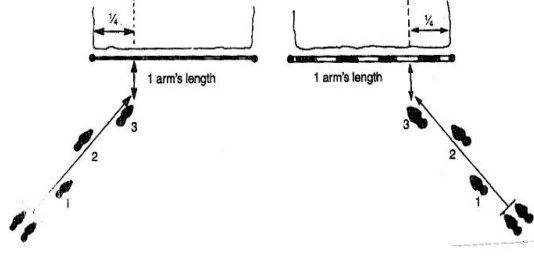
உரு 5.3.6

- குறுக்குச் சட்டமாக இலாஸ்டிக் / றப்பர் நாடா ஒன்றைப் பயன்படுத்தி மேற்படி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல் (உரு 5.3.7).



உரு 5.3.7

- மூன்று கவடுகள் கொண்ட நேரான ஓட்டத்தின் பின்னர் றப்பர் நாடாவின் மேலாக ப்ளொப் முறையிற் பாய்ந்து மெத்தையில் நிலந்தொடுதல்.
- இங்கு ஓடும் கோட்டுக்கும் குறுக்குச் சட்டத்துக்குமிடையே 35°- 40° கோணமொன்றிருப்பதோடு, மிதித்தெழுமிடத்துக்கும் குறுக்குச் சட்டத்துக்குமிடையே கையின் நீளத்தினளவு இடைவெளியிருப்பதும் பொருத்தமாகும் (உரு 5.3.8).



உரு 5.3.8

- தேவையான வேளைகளில் முன்னூட்டல், பின்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

படிமுறை 04:-

- உயரம் பாய்தலுக்குரிய பின்வரும் விதிமுறைகளை எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - அடுத்தடுத்த தவறான பாய்ச்சல்கள் முன்றின் பின்னர் உரிய போட்டியாளர் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவார்.
 - யாதாயினும் உயரமொன்றைப் பாயாது அடுத்த உயரத்துக்குச் செல்லும் உரிமை போட்டியாளருக்கு உண்டு. எனினும், பாயாத உயரத்தை மீண்டும் பாய்வதற்கு அனுமதி கிடையாது.
 - தனிப்பாதத்தால் மாத்திரமே மிதித்தெழு முடியும்.
 - தவறான பாய்ச்சலாகக் கொள்ளப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்
 - பாயும்போது போட்டியாளரின் செய்கையொன்றினால் குறுக்குச் சட்டம், தாங்கிகளிலிருந்து விலகுதல்.
 - குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டு முன்னர் தாங்கு கம்பங்களுக்கு அப்பாலுள்ள நிலந்தொடு பிரதேசத்தை அல்லது தரையை உடலின் யாதாயினுமொரு பகுதி ஸ்பரிசித்தல்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- கிடைப்பாய்ச்சல்
- நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல்
- குறுக்குச் சட்டம் தாண்டுதல்
- மிதித்தெழுதல்
- அணுகலோட்டம்
- ப்ளொப் முறை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- அட்டைப் பெட்டிகள் (காட்போட் பெட்டிகள்)
- உயரம் குறைந்த கூம்புகள் அல்லது பொருத்தமான உபகரணங்கள்
- நிலந்தொடு மெத்தை
- இலாஸ்டிக் / றப்பர் நாடா

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு பாயும் நிகழ்ச்சிகள் வகைப்படுத்துதலை வினவுங்கள்.
- ப்ளொப் முறையின் முக்கியத்துவம் பற்றி வினவுங்கள்.
- பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் தவற்றை தன்மைகளை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- உயரம் பாய்தலுக்கான விதிமுறைகளை வினவுங்கள்.
- பாதுகாப்பாகச் செயற்படுவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 5.0 : மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் விருத்தியாக்கிய விசேட ஆற்றல்களை வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் பயன்படுத்துவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 5.4 : வலு நிலையை உபயோகித்து சரியாக எறிவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் வலுநிலையை விளக்குவார்.
- வலுநிலையிலிருந்து உரிய உபகரணங்களை எறிவார்.
- சரியான கொண்ணிலைகளைப் பயன்படுத்தி உபகரணங்களை வெகுதூரம் எறிவார்.
- எறியும் நிகழ்ச்சிகளோடு தொடர்புள்ள விதிமுறைகளை விளக்குவார்.
- எச்சரிக்கையுடன் செயலாற்றுவார்.

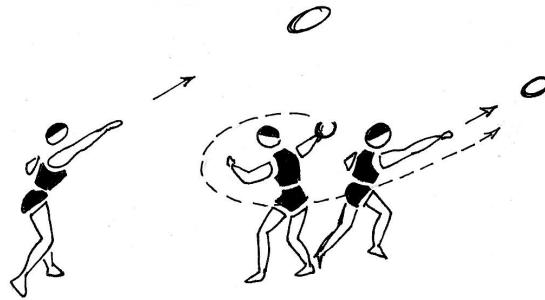
கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- குண்டு, தட்டு, ஈட்டி போன்ற உபகரணங்களைப் பற்றுவது மற்றும் கைவிடுவது தொடர்பாக முன்னைய தரங்களில் கற்ற செயற்பாடுகளை ஞாபகப்படுத்துங்கள்.

படிமுறை 02:-

- பின்வரும் 5.4.1, 5.4.2 உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ள கொண்ணிலைகளிலிருந்து வளையமொன்றைத் தூர எறியும் செயற்பாட்டினை ஒரு சில மாணவரைக் கொண்டு செய்வியுங்கள்.
- ஒவ்வொரு கொண்ணிலைகளிலிருந்தும் எறியும்போது உபகரணம் செல்லும் தூரத்தினை அவதானிக்கச் செய்யுங்கள்.



உரு 5.4.1

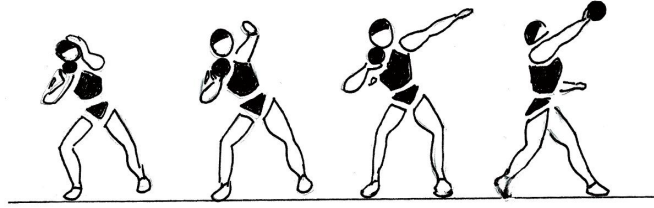
உரு 5.4.2

படிமுறை 03:-

- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தி மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
 - முதலாவது கொண்ணிலையிலிருந்து எறியும்போது செல்லும் தூரத்தை விடவும் இரண்டாவது கொண்ணிலையிலிருந்து எறியும்போது வளையம் கூடிய தூரம் செல்கின்றது.
 - கைவிடும் வேகத்தை அதிகரிக்கும்போது உபகரணமொன்றைக் கூடிய தூரம் போகச் செய்யலாம் / எறியலாம்.

படிமுறை 04:-

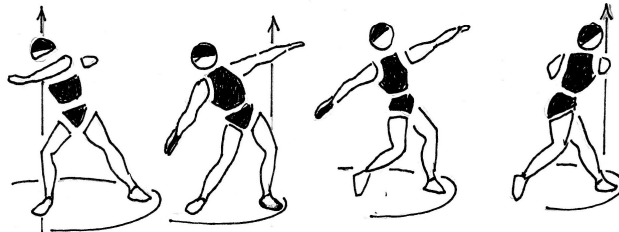
- உரு 5.4.3 லுள்ள குண்டு போடும் வலுநிலையை மாணவருக்குச் செய்து காட்டுங்கள்.
- இச்செயற்பாட்டில் மாணவரை உபகரணமின்றிப் பரிச்சயமாக்குங்கள்.
- ஆரம்பத்தில் இலகுவான பதில் உபகரணமொன்றைக் கொண்டும், பின்னர் குண்டை உபயோகித்தும் மாணவரைத் தொடர்ந்தும் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.



உரு 5.4.3

படிமுறை 05:-

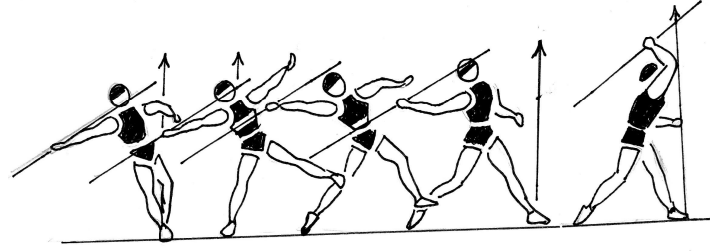
- உரு 5.4.4 இல் காட்டியுள்ளவாறு தட்டெறிதலின் வலுநிலையை மாணவருக்குச் செய்து காட்டுங்கள்.
- இச் செயற்பாட்டை உபகரணமின்றி மாணவரைக் கொண்டு செய்வியுங்கள்.
- ஆரம்பத்தில் இலகுவான மாதிரி உபகரணங்களைக் கொண்டும் பின்னர் தட்டை உபயோகித்தும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் முன்னூட்டல், பின்னூட்டல் வழங்குங்கள்.



உரு 5.4.4

படிமுறை 06:-

- உரு 5.4.5 இல் காட்டப்பட்டுள்ள ஈட்டியெறிதலை அக்கொண்ணிலையிலிருந்து செய்து காட்டுங்கள்.
- உபகரணமின்றி அச்செயற்பாட்டைப் பரிச்சயமாக்குங்கள்.
- ஆரம்பத்தில் இலகுவான பதில் உபகரணமொன்றைக் கொண்டும் பின்னர் ஈட்டியையும் உபயோகித்து மாணவரைத் தொடர்ந்தும் பயிற்சியில் ஈடுபடுத்துங்கள்.
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.



உரு 5.4.5

படிமுறை 07:-

- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்தி மாணவரோடு கலந்துரையாடுங்கள்.
 - எறியும் நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணத்தைக் கைவிடு முன்னருள்ள படி வலுநிலை (Power Position) என அழைக்கப்படும்.
 - வலுநிலையிலிருந்து உபகரணமொன்று கைவிடப்படும்போது அதற்குக் கூடிய விசையும், வேகமும் கிடைக்கின்றது.
 - வலுநிலையை உள்ளடக்கி எறியும் நுட்ப முறையை மேம்படுத்துவதன் மூலம் உபகரணமொன்றைக் கூடிய தூரம் எறியலாம்.

படிமுறை 08:-

- மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களிலுள்ள எறியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான பின்வரும் விதிமுறைகளை எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - குண்டினைத் தோளிலிருந்து தனிக்கையினால் போட வேண்டும்.
 - குண்டு போடும் ஆரம்பக் கொண்ணிலையில் போட்டியாளரின் கழுத்து, நாடி என்பவற்றைத் தொட்டவாறு அல்லது அவற்றிற்கு மிகச் சமீபமாக குண்டு வைக்கப் படுதல் வேண்டும்.
 - குண்டு போடும் செயற்பாட்டின்போது, அவ்வாறு வைக்கப்பட்ட கையைக் கீழே விடவோ அல்லது குண்டைத் தோள் மட்ட ரேகையின் பின்னால் கொண்டு செல்லவோ கூடாது.
 - குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் என்பவற்றை வட்டத்தினுள்ளிருந்து நிகழ்த்த வேண்டும்.
 - குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல் செயற்பாடுகளின் பின்னர் வட்டத்தை விட்டு வெளியேறும்போது அதன் பின்புறமாகச் செல்லவேண்டும். ஈட்டியெறிதலில் இருபுறமும் அடையாளமிடப்பட்டுள்ள கோடுகளுக்கு பின்னால் ஓட்டப்பாதையி னூடாக வெளியேற வேண்டும்.

- நிலந்தொடும்போது குண்டு, தட்டு மற்றும் ஈட்டியின் முனை என்பன நிலந்தொடு பிரதேசத்தின் எல்லைக் கோடுகளுக்கிடையே நிலந்தொட வேண்டும்.
- உபகரணம் நிலந்தொடும் வரையில் குண்டு போடும், தட்டெறியும் நிகழ்ச்சிகளில் வட்டத்தை விட்டும், ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் ஓட்டப்பாதையினூடாகவும் வெளியேற முடியாது.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- வலுநிலை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பொருத்தமான தரைப்பிரதேசம்
- சிறிய குண்டுகளும் பொருத்தமான பதில் உபகரணங்களும்
- சிறிய தட்டுகளும் பொருத்தமான பதில் உபகரணங்களும்
- நிறை குறைந்த ஈட்டியும், பொருத்தமான உபகரணங்களும்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உபகரணமொன்றை எறியும்போது வலுநிலையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஏற்படும் அனுகூலங்களையும், அவ்வாறான அனுகூலம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களையும் விசாரியுங்கள்.
- வலு நிலையைச் செய்து காட்டுவதிலுள்ள தவற்றை நிலையை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- எறியும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான விதிமுறைகளை விசாரியுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பாதுகாப்பில் கவனஞ் செலுத்துவதை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 5.4.1:

ஆசிரியருக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

எறியும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது பின்பற்ற வேண்டிய பின்வரும் நடைமுறைகளை மாணவர் கைக்கொள்கின்றனராவென்பதில் கவனஞ் செலுத்துங்கள்.

- பாதுகாப்பினை உறுதி செய்யும் வகையில் வகுப்பு மாணவர்கள் குறிப்பிட்ட நடைமுறையொன்றைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.
- எறியும்போது எல்லா மாணவர்களையும் கட்டளைக்கேற்ப ஒரே தடவையில் எறியச் செய்யுங்கள்.
- எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒரு திசையில் மாத்திரமே எறியச் செய்யுங்கள்.
- எல்லா உபகரணங்களையும் நிலந்தொட்ட பின்னரே மீள எடுத்து வரச் செய்யுங்கள்.
- எறியப்பட்ட உபகரணங்களை மீண்டும் அணிகளை நோக்கி எறிவதைத் தவிர்க்கச் செய்யுங்கள்.

தேர்ச்சி 6.0 : விளையாட்டு விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகள் என்பவைக்கு இயைவாகிச் சமூக இயைவாக்கத்துடன் செயலாற்றுவார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 6.1 : விளையாட்டு விதிகளைப் பின்பற்றி ஒழுக்க நெறிகளுக்கும் சமூக விழுமியங்களுக்கும் இயைவாக்கமடைவார்.

பாடவேளைகள் : 02

கற்றல் பேறுகள்:

- விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளுக்கிடையிலான தொடர்பினை விளக்குவார்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளின் சமூகப் பெறுமானங்களை எடுத்துரைப்பார்.
- விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளைக் கடைப்பிடிக்கும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- திறமைக்க சைக்கிளோட்ட வீரன் லான்ஸ் ஆம்ஸ்ரோங் (Lance Armstrong) தொடர்பான பின்வரும் தகவல்களை மாணவரிடம் வழங்கி, அவர்கள் தம் கருத்துக்களை விசாரியுங்கள்.

உலகப் பிரசித்தி பெற்ற சைக்கிளோட்டப் போட்டியான பிரான்ஸ் சைக்கிள் சவாரியை 7 தடவைகள் வெற்றி கொண்ட அமெரிக்கரான லான்ஸ் ஆம்ஸ்ரோங், அமெரிக்காவின் சிறந்த வீரரொருவராகக் கருதப்படுகிறார். அமெரிக்க மக்கள் தமது குழந்தைகளை லான்ஸ் ஆம்ஸ்ரோங் போன்ற வீரனாக வரும்படி உற்சாகமுட்டிய பல சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. ஊடகங்களிலும் வீரனாகத் திகழ்ந்த லான்ஸ் ஆம்ஸ்ரோங் உலகப் பிரசித்தி பெற்றவராகிவிட்டார்.

எது எவ்வாறெனினும் வைத்தியப் பரீட்சைகளில் உறுதியாகிய பின்னர், தனது காலில் ஏற்படும் வேதனையைத் தவிர்ப்பதற்காகத் தான் தடை செய்யப்பட்ட ஊக்க மருந்துகளை உபயோகித்ததாக ஊடக நிருபர்களிடம் அவர் ஒத்துக் கொண்டார். இத்தகவல் உலகம் பூராகவும் காட்டுத்தீ போல் பரவியது. இதுவரையில் உலகப் பிரசித்தி பெற்ற வீரனாகத் திகழ்ந்த லான்ஸ் ஆம்ஸ்ரோங் முழு சைக்கிளோட்ட உலகுக்கே களங்கமாக ஆகிவிட்டதோடு, அவரது அனைத்து வெற்றிகளும் வாபஸ் பெறப்பட்டன.

- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - விதிமுறைகளுக்கு உட்படாத வெற்றிகள் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் நிராகரிக்கப்படலாம்.
 - நியாயமான முறையில் பெறப்படும் வெற்றிகள் கௌரவத்துக்குரியவை.
 - வெற்றி பெறுவதற்காக விதிமுறைகளை மீறுவோரால் நியாயமான முறையில் பங்குகொள்ளும் போட்டியாளர்கள் பெரும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர்.

- விதிமுறை மீறும் செயற்பாடுகளால் உரிய விளையாட்டு மற்றும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மாத்திரமன்றி அவர்கள் தம் பாடசாலை, சமூகம் மற்றும் நாட்டுக்கும் அபகீர்த்தி ஏற்படுகின்றது.
- விதிமுறைகளுக்கு மதிப்பளித்து ஒழுக்கப் பண்பாடுகளைப் பேணுவதன் மூலம் சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் பிரஜையாகலாம்.

படிமுறை 02:-

- பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களை மாணவர்களிடம் முன்வைத்து, அவ்வாறான வேளைகளில் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாதவாறும், பண்பாடற்ற வகையில் நடந்து கொள்வதாலும் விளையக்கூடிய அசௌகரிய நிலைமைகள் பற்றி விசாரியுங்கள்.
 - அணியின் வீரரொருவர் சுகவீனமுற்றதனைத் தொடர்ந்து தவறான தகவல்களை முன்வைத்து வயது கூடிய வீரனொருவனை இணைத்து விளையாடுதல்.
 - எதிரணியின் மிகச் சிறந்த வீரனைக் காயப்படுத்தி வெளியேற்றித் தமதணியின் வெற்றியை உறுதிப்படுத்துதல்.
 - பொருளாதார ரீதியில் நலிவடைந்த நிலையில் பொருத்தமான விளையாட்டு ஆடை அணிகளின்றி விளையாடுவதற்காக சமூகமளித்துள்ள விளையாட்டு அணியொன்றின் வீரர்களைப் பரிசாசத்துக்கு உள்ளாக்குதல்.
 - போட்டியொன்றின்போது பார்வையாளர்கள் ஒரு சிலர் விளையாடும் வீரர்களைப் பரிசாசத்தும், பொருட்களை வீசி எறிந்தும் இடையூறு விளைவித்தல்.
 - நடுவரின் தீர்ப்பொன்றை எதிர்த்துப் போட்டியிடாது விலகிச் செல்லுதல்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்தி மேற்படி நிகழ்வுகள் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - விளையாட்டொன்றினை முறைமையாகக் கொண்டு நடாத்துவதற்காக உருவாக்கப் பட்டுள்ள வரையறைகள் விதிமுறைகளாகும்.
 - சமூகமொன்றின் நன்நிலைக்காக கைக்கொள்ளப்படும் நடத்தைக்கோலம் ஒழுக்க நெறிகளாகும்.
 - விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகளை மீறுவதால் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுதல், போட்டித் தடை விதிக்கப்படுதல், அபகீர்த்திக்கு உள்ளாகுதல், உதாசீனப்படுத்தப் படுதல், குற்றச்சாட்டுகளுக்கு உள்ளாகுதல், தண்டப்பணம் செலுத்தப்பட வேண்டியிருத்தல் போன்ற பலவாறான அசௌகரிய நிலைமைகளை எதிர்கொள்ள நேரிடுதல்.
 - பார்வையாளராகக் கலந்து கொள்ளும்போது, விளையாட்டில் கலந்து கொண்டுள்ள அனைத்துப் பிரிவினரினதும் கௌரவத்தைப் பேணும் வகையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.
 - விளையாட்டு வீரரைக் கேளிசெய்தல், அவமானப்படுத்துதல், யாதாயினும் பொருட்களைக் கொண்டு தாக்குதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
 - தாம் விரும்பும் - விரும்பாத அனைத்து அணிகளிலுமுள்ள வீரர்களுக்கு ஒரேவிதமாக மதிப்பளித்தலும், அவர்களை ஊக்கப்படுத்துதலும்.
 - கீழ்த்தரமான வார்த்தைகள் உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
 - விளையாட்டைக் குழப்பக்கூடிய விதத்தில் கூச்சலிடாதிருத்தல்.

- விதிகளை மீறுவோருக்கெதிராகப் போட்டி நிர்வாகிகளால் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுமென்பதை அறிந்திருத்தல்.
- விளையாட்டுப் பிரதேசங்களில் மதுபானமருந்துதல், போதைவஸ்து மற்றும் புகைவர்த்திப் பாவனை போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- இவ்வாறாக, விளையாட்டின் உயர்வுக்காக விதிமுறைகளை மாத்திரமன்றி ஒழுக்க நெறிகளையும் பேணி நடக்க வேண்டும்.

படிமுறை 03:-

- மாணவரை நான்கு குழுக்களாக்குங்கள்.
- விளையாட்டு அணியொன்றின் உறுப்பினர்களென்ற வகையில் பின்வரும் பிரிவினரோடு செயலாற்றும்போது, கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்க நெறிகள் தொடர்பாக அறிக்கைகள் தயாரிக்க அறிவுறுத்துங்கள்.
 - முதலாவது குழு - தமதணி உறுப்பினர்களோடு
 - இரண்டாவது குழு - எதிரணியினரோடு
 - மூன்றாவது குழு - நடுவர்களோடு
 - நான்காவது குழு - பார்வையாளர்களோடு
- மாணவர் ஆக்கங்களை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - குழு உறுப்பினர்கள், எதிரணியினர், நடுவர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களோடு செயலாற்ற வேண்டிய விதம் பற்றிப் பின்னிணைப்பு 6.1.1 லுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- விதிமுறைகள், ஒழுக்கப் பண்பாடுகளுக்கிணங்கி நடப்பதன் மூலம் பின்வரும் சமூகப் பெறுமானங்கள் கட்டியெழுப்புவதை எடுத்துரையுங்கள்.
 - விதிகளைப் பேணி நடத்தல்
 - இணக்கமாக நடத்தல்
 - சிறப்பான தலைமைத்துவமும், பின்பற்றும் தன்மையும்
 - உகப்பான ஆளிடைத் தொடர்புகள்
 - சரியான முடிவுகளையெடுத்தல்
 - மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு
 - பரிவுணர்வு
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் முன்னூட்டல், பின்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகள், சமூகப் பெறுமானங்கள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- விளையாட்டு தொடர்பான செய்திகள், அறிக்கைகள், சஞ்சிகைகள்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- விளையாட்டு விதிமுறைகள் மற்றும் ஒழுக்க நெறிகளின் தேவை பற்றி விளக்குவதை மதிப்பீடுங்கள்.
- விதிகளைப் பின்பற்றியும், ஒழுக்க நெறிகளைக் கடைப்பிடித்தும் காரியமாற்றுவது தொடர்பான விளக்கத்தினை மதிப்பீடுங்கள்.
- குழுச் செயற்பாடுகளின்போது ஒழுக்க நெறிகளைக் கடைப்பிடிப்பது தொடர்பில் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 6.1.1:

(1) விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகளைக் கடைப்பிடித்தவாறு தமதணி அங்கத்தினருடன் காரியமாற்றும்போது,

- விமர்சித்தல், கேலிக்கிடமாக்குதல், முறையிடுதல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபாட்டுடன் பங்குகொள்ளுதல்.
- ஆர்வத்துடனும், பொறுப்புணர்வுடனும், ஒற்றுமையாகவும் செயலாற்றுதல்.
- அணி உறுப்பினருக்கு உதவுதல்.
- பயிற்றுவிப்பாளர், தலைவர் மற்றும் சக உறுப்பினர்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- நெகிழ்வுடன் காரியமாற்றுதல்.
- பொறுமையைக் கடைப்பிடித்தல்.

(2) விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகளைக் கடைப்பிடித்தவாறு எதிரணி அங்கத்தினருடன் காரியமாற்றும்போது,

- பொருத்தமற்ற, கேலிக்கு இடமளிக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளைத் தவிர்த்தல்.
- எதிரணியினர் விடும் தவறுகளை எடுத்துக்காட்ட முயலாதிருத்தல்.
- விசேட திறன்களைக் காட்டும்போது பாராட்டுதல்.
- வெற்றிகளின்போது பெருமையடித்தலையும், தோல்விகளின்போது காரணங்கள் கூறுவதையும் தவிர்த்தல்.
- எதிர்த்தரப்பினருக்கு ஏற்படும் விபத்துக்கள், அவசரகால நிலைகளின்போது உதவி ஒத்தாசை புரிதல்.
- எதிர்த்தரப்பினரின் பொருளாதாரக் கஷ்டங்கள், குறைபாடுகளைக் கேலிக்கு உள்ளாக்காதிருத்தல்.
- எதிர்த்தரப்பினரின் குறைகளை நிவிர்த்தி செய்ய உதவுதல்.

(3) விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகளைக் கடைப்பிடித்தவாறு நடுவர்களுடன் காரியமாற்றும்போது,

- நடுவர்கள், போட்டி உத்தியோகத்தர்களின் தீர்ப்புகள் தொடர்பில் உடனடியாக வினாவெழுப்பாதிருத்தல்.
- ஆட்சேபணைகளிருப்பின் விதிமுறைகளின் பிரகாரம் அணுகுதல்.
- நடுவர்கள் விடும் தவறுகளை விமர்சனத்துக்குட்படுத்தாதிருத்தல்.
- நடுவர்கள், போட்டி உத்தியோகத்தர்களுடன் வாக்குவாதங்களில் ஈடுபடாதிருத்தல்.
- நடுவர்களுடன் தர்க்கம் செய்யாதிருத்தல்.
- நடுவர்களை மதித்தல்.

(4) விதிமுறைகள், ஒழுக்க நெறிகளைக் கடைப்பிடித்தவாறு பார்வையாளர்களுடன் காரியமாற்றும்போது,

- பார்வையாளர்களின் கேலிப்பேச்சு / நடத்தைகளுக்கு துலங்கல்களை வெளிக்காட்டா திருத்தல்.
- பார்வையாளர்களின் பாராட்டுதல்களுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- பார்வையாளர்களுடன் சுமுகமாக நடந்து கொள்ளுதல்.
- பார்வையாளர்களுடன் முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதிருத்தல்.
- பார்வையாளர்களிடமிருந்து அவசியமற்ற உதவி ஒத்தாசைகளைப் பெறாதிருத்தல்.

தேர்ச்சி 9.0 : ஆரோக்கிய வாழ்வுக்காக தகைமை பேண நடவடிக்கையெடுப்பார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 9.2 : உள, சமூக தகைமைக் காரணிகளைத் தேடியறிந்து, அவற்றை மேலும் விருத்தியாக்க நடவடிக்கை எடுப்பார்.

பாடவேளைகள் : 03

கற்றல் பேறுகள்:

- உளத் தகைமையை விருத்தியாக்க நடவடிக்கையெடுப்பார்.
- உளத் தகைமையை விருத்தியாக்க ஏனையோருக்கும் உதவுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- பின்னிணைப்பு 9.2.1 லுள்ள சித்ரா பாடிய “ஒவ்வொரு பூக்களுமே” பாடலை மாணவரிடம் முன்வையுங்கள்.
- வசதிகளிருப்பின் அப்பாடலை இசைத்து மாணவரோடு சேர்ந்து பாடி இரசித்து அனுபவிக்க இடமளியுங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - இப்பாடல் எமக்குப் பின்வரும் செய்தியை வழங்குகின்றது.
 - இவ்வுலகில் வாழும் அனைவரும் இன்பத்தைப் போன்றே துன்பத்தையும் அனுபவிக்க நேரிடுகின்றது.
 - இவ்வாறான சவால்கள் காரணமாகவே வாழ்க்கை சமனிலையை அடைகின்றது.
 - வாழ்வின் இரசனைக்கு இவை காரணமாக அமைகின்றன.
 - இயற்கையிலும் இவ்வாறான சமனிலை காணப்படுகின்றது.
 - வாழ்க்கையை வெற்றி கொள்ள வேண்டுமெனில் சவால்களைப் புத்திசாலித்தனத்துடனும் உறுதியுடனும் அணுகுவதோடு, அவ்வனுபவங்களைப் பயனுள்ளவாறு பயன்படுத்திக் கொள்வதும் அவசியமாகும்.
 - வாழ்க்கைச் சவால்களைப் புத்திசாலித்தனத்துடனும் உறுதியாகவும் எதிர்கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் உளத்தகைமையாகும்.

படிமுறை 02:-

- சிந்திக்கும் ஆற்றலை உபயோகிக்கும் விளையாட்டொன்று விளையாடுவோமென மாணவரிடம் கூறுங்கள்.
- ஒரு நிமிட நேரத்தை வழங்கிப் பின்வரும் தலைப்புகளைப் போன்ற தலைப்புக்களுக்குப் பொருத்தமான, முடிந்தளவு தகவல்களைக் கடதாசியில் எழுதச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
 - மண்ணெண்ணெயினால் பெறப்படும் பயன்கள்
 - வெட்டப்பட்ட மூங்கில் மரத்தினால் செய்யக்கூடியவை.
- ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய அதிக விடயங்களை எழுதிய மாணவருக்கு வெற்றியை வழங்கி, மாணவர் எழுதிய பல்வேறு விடயங்களை வகுப்பில் முன்வையுங்கள்.
- **பின்வரும் தகவல்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - ஒவ்வொரு விடயங்களையும் பல்வேறு கோணங்களில் சிந்தித்து அணுகக்கூடிய ஆற்றல் வாழ்க்கைக்குத் தேவையானதொரு திறனாகும்.

- குறுகிய நேரத்தில் கூடிய தகவல்களைக் கிரகிப்பதும் அறிவின் அடையாளமொன்றாகும்.
- அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் சவால்களிற் சிலதைத் துரிதமாகவும், வேறும் சிலதை விரிவாகவும் சிந்தித்து முடிவெடுப்பதற்காக சிந்திக்கும் ஆற்றலை விருத்தி செய்ய வேண்டும்.
- சிந்திக்கும் ஆற்றல் பெறுமதிமிக்க உளத்தகைமையொன்றாகும்.

படிமுறை 03:-

- **வெளிக்கள சந்திப்பொன்றை ஏற்பாடு செய்து, பின்வரும் சம்பவத்தை மாணவரோடு பகிருங்கள்.**
 - விவாகமாகி ஒரு வாரத்தில் வெளிநாடொன்றுக்குக் குடிபெயரவிருக்கும் அக்காவின் திருமணத்துக்கு இருப்பது இன்னும் ஒரு மாதம் மாத்திரமே. இதற்கான எந்தவொரு ஏற்பாட்டையும் செய்ய முடியாமற் போனதற்கான காரணம் அப்பாவுக்கேற்பட்ட திடீர் இதயக்கோளாறு காரணமாகப் பல மாதங்களாக எல்லோரிடமுமிருந்த பணம் முழுவதையும் அவருக்காகச் செலவு செய்ததேயாகும். தற்போது அவர் குணமடைந்து விட்டார். இனியும் கடன்பட முடியாதிருந்த நிலையில் வெளிநாடொன்றிலிருக்கும் பெரிய மாமா அக்காவின் திருமண உற்சவத்தை உயர்ந்த ஹோட்டலொன்றில் நடாத்துவதற்குத் தேவையான ஹோட்டல் செலவை மாத்திரம் கடந்த வாரம் அனுப்பியிருந்தார்.
 - வகுப்பைக் குடும்ப அங்கத்தினர்களாகக் கருதி இப்பிரச்சினைக்கு எவ்வாறு முகங்கொடுக்கலாமென்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - தற்போதைய நிலைமையில் அக்காவின் திருமண உற்சவத்தை சிறப்பாக நடாத்துவதற்கான வழிகள் யாவையென விசாரியுங்கள்.
 - இறுதியில், இவ்வுற்சவத்தை ஒழுங்கமைக்கும் முறை பற்றிய திட்டமொன்றை முன்வைக்க மாணவரை வழிப்படுத்துங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களினூடாகக் கலந்துரையாடலைத் தொடருங்கள்.**
 - அன்றாட வாழ்வில் எமக்கு எதிர்பாராத பல பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது.
 - பின்வரும் விடயங்களைக் கருத்திற்கொண்டு இவ்வாறான பிரச்சினைகளைச் சாதகமான முறையில் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
 - பிரச்சினைகளின்போது பொறுமையுடன் காரியமாற்றல்.
 - பிரச்சினைக்குச் சாதகமான தீர்வொன்றைக் காணலாம் என எண்ணுதல்.
 - ஏற்படக்கூடிய பாதகமான நிலைமைகள் தொடர்பில் நிதமும் எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல்.
 - கொண்டுள்ள வளங்களை முகாமை செய்தல்.
 - பிறர் கருத்துக்களுக்கு இடமளித்தல்.
 - குறிக்கோளை அடைவதற்காகச் சில தியாகங்களைச் செய்யவும், ஒரு சில இழப்புக்களைத் தாங்கவும் தயாராகவிருத்தல்.
 - அனைவருக்கும் நன்மை பயக்கக்கூடியதும், முடிந்தளவு உச்ச மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடியதுமான முடிவுகளையெடுத்தல்.

- பிரச்சினை தீர்ந்ததையிட்டு மகிழ்வடைவதும், பெற்ற அனுபவத்தை எதிர்கால முன்னனுபவமாகவும் கொள்ளுதலும்.
- பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றல் பெறுமதிமிக்கதொரு உளத்தகைமையாகும்.

படிமுறை 04:-

- பின்னிணைப்பு 9.2.2 ஐ மாணவரிடம் முன்வையுங்கள்.
- பொறுப்புணர்வுடன் பிரசாத் நடந்து கொண்ட முறை பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- தான் அல்லது வேறு எவராயினுமொருவர் பொறுப்புணர்வுடன் தீர்மானங்களையெடுத்த சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி மாணவரிடம் கேளுங்கள்.
- அவ்வனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், அவற்றினை மேலும் விருத்தி செய்யவும் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - எமக்குப் போன்றே எமது சமூகத்திலுள்ள வேறு நபர்கள் சார்பிலும் அன்றாட காரியங்களின்போது முடிவுகளைடுக்க வேண்டிய நிலை எமக்கு ஏற்படலாம்.
 - இச்சந்தர்ப்பங்களை உதாசீனம் செய்யாது சரியான முடிவுகளையெடுக்க வேண்டியது எமது பொறுப்பும் கடமையுமாகும்.
 - முடிவெடுப்பதற்கு அதிகாரமுள்ள ஒருவர் உரிய முடிவுகளையெடுக்காது உதாசீனம் செய்வது சமூகத்துக்குத் தீங்காக அமையலாம்.
 - பொறுப்புணர்வுடனான தீர்மானங்கள் எடுப்பதற்கு நாம் சந்தர்ப்பத்துக்கேற்றவாறு செயற்படக்கூடியவராகவும், நிறைய அனுபவங்களைக் கொண்டவராகவும் இருக்க வேண்டும்.
 - பொறுப்புணர்வுடன் முடிவுகளையெடுக்கும் ஆற்றல் பெறுமதிமிக்க உளத்தகைமை யொன்றாகும்.

படிமுறை 05:-

- பின்னிணைப்பு 9.2.3 லுள்ள உரையாடலை முன்வைக்க இரு மாணவர்களுக்கு வாய்ப்பளியுங்கள்.
- ரொஷான் கொண்டுள்ள நடத்தைப் பண்புகளின் பெறுமதி பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- “மனவழுத்தத்தால் எமக்கு எவ்விதப் பயனுமில்லை. எனினும் தீங்குகள்தான் விளையும்.” இவ்வாசகம் தொடர்பில் மாணவர் கருத்துக்களைக் கேளுங்கள்.
- பலரும் மனவழுத்தத்துக்கு உள்ளாகும் சந்தர்ப்பங்களை மாணவரைக் கொண்டு முன்வைக்கச் செய்யுங்கள்.
- பின்னிணைப்பு 9.2.4 லுள்ள டி. எம். சௌந்தராஜன் பாடிய பாடலைச் சுதந்திரமாகப் பாடி, ஆடி ரசித்து மகிழ மாணவருக்குச் சந்தர்ப்பமளியுங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களினூடாகத் தொடர்ந்தும் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - மனவழுத்தத்துக்கு உள்ளாவது தவறான ஆளுமைப் பண்பொன்றாகும்.
 - மனவழுத்தம் ஒருவருக்குத் தீங்குகளை விளைவிக்கும்.
 - மனவழுத்தத்துக்கு ஆளாவதைத் தவிர்ப்பதற்காக செய்யக்கூடியவைகள் ஏராளம் உள்ளன.
 - மனவழுத்தத்தை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் பெறுமதிமிக்கதொரு உளத்தகைமையாகும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- உளத் தகைமை

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பின்னிணைப்பு 9.2.1, 9.2.2, 9.2.3, 9.2.4

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- உளத்தகைமை கொண்ட ஒருவரின் இயல்புகளைக் கேளுங்கள்.
- பாடுவதையும், இரசிப்பதையும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- உளத்தகைமை ஏற்படுத்தக்கூடிய செயற்பாடுகளைப் பெயரிடுவதை மதிப்பிடுங்கள்.
- குழுநிலைத்திறன், முன்வைக்கும் திறன், ஆக்கபூர்வத்தன்மை என்பவற்றை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.

பின்னிணைப்பு 9.2.1:

ஒவ்வொரு பூக்களுமே சொல்கிறதே
வாழ்வென்றால் போராடும் போர்க்களமே
ஒவ்வொரு விடியலுமே சொல்கிறதே
இரவானால் பகலொன்று வந்திடுமே.

நம்பிக்கை என்பது வேண்டும் நம் வாழ்வில்
லட்சியம் நிச்சயம் வெல்லும் ஒருநாளில்
மனமே ஓ மனமே நீ மாறிவிடு
மலையோ அது பனியோ நீ மோதிவிடு.

உள்ளம் என்றும் எப்போதும் உடைந்து போகக்கூடாது
என்ன இந்த வாழ்க்கையென்ற எண்ணம் தோன்றக்கூடாது
எந்த மனிதன் நெஞ்சுக்குள் காயம் இல்லை சொல்லுங்கள்
காலப்போக்கில் காயமெல்லாம் மறைந்து போகும் மாயங்கள்.

உளி தாங்கும் கற்கள்தானே மண்மீது சிலையாகும்
வலி தாங்கும் உள்ளம்தானே நிலையான சுகம் காணும்
யாருக்கில்லை போராட்டம்
கண்ணில் என்ன நீரோட்டம்.

ஒரு கனவு கண்டால் அதை தினமும் முயன்றால்
ஒருநாளில் நிஜமாகும்
மனமே ஓ மனமே நீ மாறிவிடு
மலையோ அது பனியோ நீ மோதிவிடு.

பாடியவர் - 'சின்னக்குயில்' சித்ரா

பின்னிணைப்பு 9.2.2:

பிரசாந் பாடசாலை விட்டு வீட்டையடையும்போதுதான் அம்மாவும் வீட்டுக்குள் நுழைந்தார். “ஆ... மகன் வந்திட்டீங்களா? நான் இப்பதான் எதிர்வீட்டுக்குப் போய் வருகிறேன். அந்த சின்னப்பையன் மரத்திலிருந்து விழுந்திட்டானாம். அவனைப் பார்க்கத்தான் போனேன்.”

“ஏன் என்ன நடந்தது?”

“ஊஞ்சலொன்று கட்டப்போய் மாமரக் கிளையிலிருந்து விழுந்திருக்கிறான். இப்போது ஒன்றுமில்லை. அதோ நன்றாக விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறான். தலையில் மாத்திரம் சிறிய வீக்கமொன்றிருக்கு”

“அப்படிச் சொல்ல முடியாதம்மா, நான் போய்ப் பார்த்து வருகிறேன்.”

பிரசாந் வருவதைக் கண்ட தமயந்திமாமி வேலி வரையில் வந்தார்.

“எப்படி மாமி சின்னத் தம்பிக்கு?”

“ஒன்றுமில்லை. விழுந்த பயத்தில் கத்திக் கத்தி அழுதது மட்டுந்தான்”

“எப்படியிருந்தாலும் மாமி இவ்வளவு உயரமான கிளையிலிருந்து விழுந்து தலையில் அடிபட்டதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கக்கூடாது. வைத்தியசாலைக்குச் சென்று பார்க்க வேண்டும்...”

அதுமட்டுமல்ல... பின்னேரம் மூன்று மணிக்குப் போகும் தேங்காய் லொறியைத் தவற விட்டால் மறுபடியும் காலையில்தான் டவுனுக்குப் போக முடியும்.”

நெல் பரப்பியிருந்த பாயைச் சுருட்டி வைத்த பின்பு மாமி தயாரானது எரிச்சலுடன்தான். இடைநடுவே சின்னத் தம்பி வாந்தியெடுத்தது பிரசாந்தின் மடியில் இருக்கும்போதுதான். வைத்தியசாலையை நெருங்கும்போது அவன் கரும் நித்திரையில் ஆழ்ந்திருந்தான். சின்னத் தம்பி உடனடியாக அனுமதிக்கப்பட்டது அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குள்ளாகும். “நல்லவேளை குழந்தையைக் கொண்டு வந்தீர்கள். இன்னும் சிறிதுநேரம் தாமதித்திருந்தால் என்ன நடக்குமென்று கூறமுடியாது.”

வைத்தியர் மாமியைப் பாராட்டினார்.

பின்னிணைப்பு 9.2.3:

ரொஷான்: ஏன் சமீர் உனக்கு சுகமில்லையா? இந்தளவு மருந்து வில்லைகளைச் சாப்பிடுகிறாய்?

சமீர்: இவை “கஸ்ரயிட்டீஸ்”க்காகும். அடுத்த மாதம் நடைபெறவுள்ள பரீட்சையை நினைக்கும்போது பெரும் பீதி ஏற்படுகின்றது. அப்பொழுதுதான் தாங்க முடியாத வயிற்றுவலியும் ஏற்படுகின்றது. ஆனாலும் எப்படியாவது நான் எல்லாப் பாடங்களுக்கும் விசேட சித்தி பெறுவது நிச்சயம்.

சமீரின் தோள்களில் கைகளைப் போட்டவாறு... ரொஷான் சிரித்தான்.

ரொஷான்: “இந்த மருந்து வில்லைகளைச் சாப்பிடாது, வயிற்றுவலியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாது, விசேட சித்திகளைப் பெறமுடியாதா? சித்தி கிடைப்பது வில்லைகளுக்கா? வயிற்றுவலிக்கா? அல்லது பரீட்சை எழுதுவதற்கா?”

ரொஷானின் பேச்சைக் கேட்டு சமீருக்குச் சிரிப்பு வந்தது.

சமீர்: இனி, கஸ்டரையிட்டீஸ் என்பது நான் விரும்பி ஏற்படுத்திக் கொண்டதா?

ரொஷான்: ஆமாம். விரும்பி ஏற்படுத்திக் கொண்டதுதான். அந்த விசேட சித்திகளை நான் பெற்றுக் காட்டவா? சமீர், இப் பரீட்சையை நீ ஒரு பிரச்சினையாக ஆக்கிக் கொண்டிருக்கிறாய். இதற்கு மனவழுத்தம் எனப்படும். மனவழுத்தத் தால் பரீட்சைக்கு எந்தவொரு உதவியும் கிடைக்கப்போவதில்லை. அதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள். வீணாக நோயைத் தேடிக் கொள்ள வேண்டாம். மனவழுத்தமில்லாமல் பரீட்சைக்குத் தயாராகு.

சமீர்: எனக்கென்றால் தெரியவில்லை அதனை எப்படிச் செய்வதென்று?

ரொஷான்: பரீட்சைக்காக முடிந்தளவு முயற்சியை மேற்கொண்டவாறு இப்படி எண்ணிப்பார்... பரீட்சைக்காக நான் கடுமையாக உழைக்கின்றேன். கிடைக்கும் பெறுபேற்றை ஏற்றுக் கொள்வேன். நான் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் கிடைக்கும் பெறுபேற்றை ஏற்றுக் கொண்டேயாக வேண்டும். என்ன இவ் வுலகில் வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை நாடாத்தும் எல்லோரும் இப்பரீட்சையில் விசேட சித்திகளைப் பெற்றவர்களா?

எனினும் பரீட்சைக்காகக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்.

இதன் பிறகு நீ இப்படிச் செய்.....

பாடங்களைப் படிக்கும் அதேவேளை ஓய்வெடுக்கவும் நேரத்தை ஒதுக்கு..... அந்நேரங்களில் கதைப்புத்தகமொன்றை வாசி..... தொலைக்காட்சி பார்..... வெளியில் உலாவு..... விளையாட்டொன்றில் ஈடுபடு..... கவிதை - பாடல்கள் பாடு..... மரக்கன்றொன்றை நடு..... தியானம் செய்.....

ஆனால் பரீட்சைக்காகவும் கடுமையாக உழை.

சமீர்: உனது பேச்சைக் கேட்டதில் மிகுந்த மனநிம்மதி தோன்றுகின்றது. அப்படியென்றால் நீயும் இப்படியா செய்கின்றாய்?

ரொஷான்: ஆமாம், அப்படித்தான். பரீட்சை மாத்திரமல்ல, வாழ்க்கையில் எத்தனை பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன... ஆனாலும் மனவழுத்தத்தால் என் மனதைக் கைப்பற்ற முடியாது.

சமீர்: சிறந்த ஆளுமையுள்ள ஒருவரின் பேச்சு.

பின்னிணைப்பு 9.2.4:

உலகம் பிறந்தது எனக்காக ஓடும் நதிகளும் எனக்காக
மலர்கள் மலர்வது எனக்காக அன்னை மடியை விரித்தால் எனக்காக

தவழும் நிலவாம் தங்கரதம் தாரகை பதித்த மணி மகுடம்
குயில்கள் பாடும் கலைக்கூடம் கொண்டது எனது அரசாங்கம்
குயில்கள் பாடும் கலைக்கூடம் கொண்டது எனது அரசாங்கம்

காற்றில் மிதக்கும் ஒலிகளிலே கடலில் தவழும் அலைகளிலே
இறைவன் இருப்பதை நானறிவேன் என்னை அவளே தானறிவான்
இறைவன் இருப்பதை நானறிவேன் என்னை அவளே தானறிவான்

எல்லாம் எனக்குள் இருந்தாலும் என்னைத் தனக்குள் வைத்திருக்கும்
அன்னை மனமே என்கோயில் அவளே என்றும் என் தெய்வம்
அன்னை மனமே என்கோயில் அவளே என்றும் என் தெய்வம்

பாடியவர்: டீ. எம். செளந்தரராஜன்

தேர்ச்சி 10.0 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.1 : பாலியல் தொடர்பில் பொறுப்புடன் செயலாற்றியவாறு அது தொடர்பான சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- மானுட்ப பாலியல் தொடர்பான எண்ணக்கருவை விளக்குவார்.
- பொறுப்புடனான பாலியல் நடத்தைகளை விளக்குவார்.
- எப்பிரிவினருக்கும் அசாதாரணம் ஏற்படாதவாறு ஆண், பெண் இரு பாலாருக்கும் ஏற்படையவாறு நடந்து கொள்வார்.
- கர்ப்ப காலங்களிலும், குழந்தை வளர்ப்பிலும், தாய் தந்தையருக்கான பொறுப்புக்களை விளக்குவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- குப்புறக் கிடக்கும் சிறு குழந்தையொன்றின் உருவப்படத்தைக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.
- பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - அக்குழந்தை ஆணா, பெண்ணாவென்பதை அறிய முடிவது அதன் பாலுறுப்பினால் மாத்திரமேயாகும்.
 - அது அக்குழந்தைக்கு உயிரியல் விஞ்ஞான ரீதியாகக் கிடைக்கப் பெற்ற ஆண் பெண் இயல்புகளாகும்.
 - வயிற்றுனுள் குழந்தையொன்றை உருவாக்கிப் பிரசவிக் கக்கூடிய விதத்தில் பெண்ணுக்குரிய உடலியல்புகளும், குழந்தையொன்றை உருவாக்குவதற்குப் பங்களிப்பு வழங்கக்கூடிய விதத்தில் ஆணுக்குரிய உடலியல்புகளும் அமைந்துள்ளன.
 - ஆண் பெண் வேறுபாடின்றி ஒரேவிதமான வளங்களை வழங்கிச் சமமான கற்றல் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தவாறு குழந்தையொன்றை வளர்க்க முடியுமாயின், அவர்களது உயிரியல் விஞ்ஞான உடலமைப்புக்கேற்றவாறு ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் பாலியல் வேறுபாடின்றி அன்றாட காரியங்கள் அனைத்தையும் செய்ய முடியும்.
 - இதன் காரணமாக ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் சட்ட ரீதியிலும் சம அந்தஸ்து வழங்கப்பட்டுள்ளது.
 - எனினும் குழந்தையொன்று பிறந்ததும் ஆண் பெண்ணென இருவிதமாக வளர்க்கப்பட்டு, இருவிதமான பொறுப்புக்களை வழங்கும் கலாச்சாரமொன்று சமூகரீதியில் உருவாகியுள்ளது.
- உதாரணமாக:
 - ஆணுக்குரிய உடைகள் பெண்ணுக்குரிய உடைகள்.
 - ஆண் குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டு உபகரணங்கள், பெண்குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டு உபகரணங்கள்.

- பெண்களால் செய்ய முடிந்தவை / முடியாதவை, ஆண்களால் செய்ய முடிந்தவை / முடியாதவை.
- பெண்கள் செய்யவேண்டிய தொழில்கள், ஆண்கள் செய்யவேண்டிய தொழில்கள்.
- பெண்களுக்குக் குடும்பத்தில் / சமூகத்தில் கொடுக்கவேண்டிய இடம், ஆண்களுக்கு குடும்பத்தில் / சமூகத்தில் கொடுக்கவேண்டிய இடம்.
- பெண்களுக்கான பொறுப்புக்கள், ஆண்களுக்கான பொறுப்புக்கள்.
- பெண்களுக்கான நடத்தை முறைகள், ஆண்களுக்கான நடத்தை முறைகள்.
- சமூக ரீதியில் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள மேற்படி நிலைமை ஆண் பெண் சமூக நிலைப்பாடு எனப்படும்.
- ஆண், பெண் சமூகநிலைப்பாடு தொடர்பில் உலகம் பூராவும் பல்வேறு பிரச்சினைகள் தோன்றியுள்ளதுடன், அவற்றினால் பெருமளவு பாதிக்கப்படுவோர் பெண்களே என்பதும் புள்ளி விபரங்கள் மற்றும் அறிக்கைகள் மூலம் உறுதியாகியுள்ளது.
- இதன் காரணமாகத் தற்போது சர்வதேச மட்டத்தில் மனித உரிமைகளின் கீழ் ஆண், பெண் சமூகநிலைப்பாடெனும் எண்ணக்கரு புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ளது.
- மானுடப் பாலியல் என்பது ஆண், பெண் இயல்புகள் மற்றும் ஆண், பெண் சமூக நிலைப்பாடுகள் என்பவற்றின் கூட்டாகும்.

படிமுறை 02:-

- **பாலியலோடு தொடர்புடைய பின்வரும் விடயங்களை விளக்கப்படுத்துங்கள்.**
 - தமது இனத்தைப் பெருக்குவதற்கு அவசியமான தொகுதி இனப்பெருக்கத் தொகுதியாகும்.
 - பாலியலினூடாக எதிர்காலத்தில் பெண்பிள்ளைகளுக்கு உரித்தாவது தாயின் வகிபாகமாகும். அதேபோல் ஆண்களுக்கு உரித்தாவது தந்தையின் வகிபாகமாகும்.
 - விவாகம் மூலம் குழந்தையொன்று கிடைப்பதனால் ஏற்படும் உடல் உள, சமூக ரீதியிலான நன்மைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு என்பன விவாகமாகாமல் குழந்தையொன்று கிடைப்பதில் கிடைக்காது.
- விவாகமின்றிய பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய பின்வரும் தீங்குகளை மாணவரிடம் எடுத்து விளக்குங்கள்.
 - கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படுதல்.
 - எதிர்பாராத கர்ப்பம் தரித்தல்.
 - உள நிலை பாதிப்படைதல்.
 - பாலியல் நோய்களுக்கு இரையாகுதல்
 - சமூக இகழ்வுகளுக்கு ஆளாகுதல்
 - குடும்பத் தொடர்புகள் அறுபடுதல்
 - எதிர்கால எதிர்பார்ப்புக்கள் சிதைவடைதல்
 - பொறுப்புடன் கூடிய பாலியல் நடத்தையென்பது விவாகத்தின் பின்னர் இருவருக்கிடையில் ஏற்படும் பாலியல் நடவடிக்கைகள் காரணமாக இருவருக்கும் அல்லது ஒருவருக்காவது உடல், உள, சமூக ரீதியிலான தீங்குகள் நேராததாகும் என்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.

படிமுறை 03:-

- ஆண்கள், பெண்களுக்கென வழங்கப்படும் பொறுப்புக்களை மாணவரிடம் வினவிக் கரும்பலகையில் வரிசைப்படுத்துங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - சமூக ரீதியில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளவாறு பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள பொறுப்புக்கள், சமூகநிலைக் காரியங்கள், வகிபாகங்கள் என்பன ஆண் பெண்களுக்கான சமூகநிலைப்பாடுகளெனக் கொள்ளப்படும்.
 - சிறுபிராயத்தில் விளையாட்டு வீடு கட்டி தாய் தந்தையரின் வகிபாகங்களை நடித்து விளையாடியதை ஞாபகப்படுத்தி, ஆண்கள் பெண்களின் நடத்தைக் கோலங்கள் சிறுபிராயத்திலிருந்தே சமூகத்தால் ஊட்டப்படுகின்றன. அல்லது சமூகத்திலிருந்து நாம் கற்கிறோம் என்பதை உணர்த்துங்கள்.
 - பொருளாதார நிலை, கலாச்சாரம், சமயம், அரசியல் போன்ற காரணிகளின் அடிப்படையில் பெண்கள் ஆண்களுக்காக வழங்கப்படும் பொறுப்புக்கள், காரியங்கள் மற்றும் வகிபாகங்கள் என்பன வேறுபடலாம்.

படிமுறை 04:-

- **பாடசாலை செல்லும் சிறுவர்களிருவருள்ள குடும்பமொன்று எதிர்கொள்ளக்கூடிய நிலைமைகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.**
 - புதியதொரு சிசுவை எதிர்பார்த்த நிலையில் மனைவி ஒரு சில தினங்கள் வைத்திய சாலையில் அனுமதிக்கப்படுதல்.
 - தொழில் காரணமாகக் கணவன் வெளிநாடு செல்லுதல்.
 - கணவனுக்கு நிரந்தரமான தொழில் இல்லாத காரணத்தால் ஏற்பட்ட வறுமையின் காரணமாக வீட்டுச்சேவகியாக மனைவி வெளிநாடு செல்லுதல்.
 - கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குச் செல்வதால் வாரநாட்களில் பகல் நேரங்களில் வீட்டில் இல்லாதிருத்தல்.
- **மாணவரை நான்கு அணிகளாக்குங்கள்.**
 - மேற்படி சந்தர்ப்பங்களை ஒவ்வொன்று வீதம் பகிர்ந்தளியுங்கள்.
 - அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தாய் அல்லது தந்தை அல்லது இருவரும் குழந்தை களைப் பராமரிக்கும் விதம், பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றும் விதம் தொடர்பிலான தகவல்களைச் சுருக்கமாகச் சேகரிக்கச் செய்யுங்கள்.
 - கண்டறிந்த தகவல்களை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள்.
 - செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- **பின்வரும் விடயங்களை வெளிப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.**
 - விவாகம் செய்யும் சோடிகளின் எதிர்பார்ப்புக்கள் பின்வருமாறு:
 - சுக துக்கங்களை மனப்பூர்வமாகப் பகிர்ந்தவாறு பிறருக்கு உதாரணமாக வாழுதல்.
 - பரம்பரையை நிலைநிறுத்துவதற்காகக் குழந்தைகளைச் சமூகத்துக்கு வழங்குதல்.
 - பொருத்தமான இடைவெளியில் குழந்தைகளைப் பெறுதல்.
 - குடும்பப் பொறுப்புக்களை ஒற்றுமையாக ஏற்றல்.
 - குடும்ப அலகுக்குள் சமூகப் பொருளாதார ரீதியில் ஒவ்வொருவருக்கும் வழங்கப் பட்டுள்ள விசேட காரியங்களை நன்குணர்ந்து கணவன் மனைவிக்கிடையே, பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கிடையே உகப்பான தொடர்புகளைக் கட்டியெழுப்புதல்.

- குடும்பத்தில் உகப்பான தொடர்புகள் அறுந்த நிலையில் தேவையான அன்பு, பாதுகாப்பு, நிம்மதி என்பன கிடைக்காத பட்சத்தில் குழந்தைகள் தீய நடத்தைச் செயற்பாடுகளை வெளிப்படுத்துதைக் காணலாம். அத்தோடு இவர்கள் பாலியற் துஷ்பிரயோகத்துக்கும் இலகுவாக இரையாகலாம்.
- குழந்தைகளுக்குத் தமது குடும்பத்தின் மூலம் கிடைக்கும் அன்பு, பாதுகாப்பு என்பன அவர்களைப் பயனுள்ள பிரஜையாகச் சமூகத்துக்கு வழங்குவதில் பங்களிப்புச் செய்யும்.
- ஆரோக்கியமான, அறிவுள்ள குழந்தையொன்றை உலகுக்கு வழங்கவேண்டுமாயின் கர்ப்பிணித் தாயானவர் தனது உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியத்தைச் சிறப்பாகப் பேணவேண்டும்.
- கர்ப்பிணி மனைவிக்காகக் கணவன் மூலம் நிறைவேற்றப்படவேண்டிய கடமைகளும் பொறுப்புக்களும் ஏராளம் உள்ளன.
- **கர்ப்பிணி மனைவிக்குக் கணவனால் நிறைவேற வேண்டிய கடமைகளும் பொறுப்புக்களும்:**
 - மனைவிக்கு அன்பையும் ஆதரவையும் வழங்குதல்.
 - தேவையான உணவு பானங்கள் வழங்குதல்.
 - மனைவிக்குப் பாதுகாப்பளித்தல்.
 - மருத்துவ சேவைகள் பெற மனைவியை அழைத்துச் செல்லுதல்.
 - கர்ப்பிணித் தாயொருவருக்குப் பொருத்தமான வீட்டையும் சூழலையும் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
 - கர்ப்பிணி மனைவியை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பதுடன் சமய நடவடிக்கைகளுக்குக் கூட்டிச் செல்லுதல்.
 - புகைபிடித்தல், மதுபானப் பாவனை போன்றவற்றிலிருந்து விலகியிருத்தல்.
- **குழந்தை வளர்ப்பில் தாய் தந்தையரின் பொறுப்புக்கள்:**
 - போதியளவு ஊட்டமுள்ள உணவுகளை வழங்குதல்.
 - உடல், உள மற்றும் ஆன்மீக ஆரோக்கிய விருத்தியில் கவனங் கொள்ளுதல்.
 - எப்பொழுதும் அன்பு செலுத்துதல்.
 - அவர்களின் சமிக்ஞைகளைப் புரிந்து ஏற்ற துலங்கல்களை வெளிப்படுத்துதல்.
 - கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தவும், ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும் வாய்ப்புக் களை வழங்குதல்.
 - தினமும் விளையாடுவதற்கும் மகிழ்ச்சியூட்டும் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கும் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொடுத்தல்.
 - விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தலும், அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான திறன்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தலும்.
 - நிம்மதியான வீட்டுச் சூழலை ஏற்படுத்துதல்.
 - பாடசாலைக் கல்விக்கு உதவுதலும் ஊக்கமூட்டுதலும்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- மானுடப் பாலியல்பு
- ஆண் பெண் இயல்புகள்
- ஆண் பெண் சமூக நிலைப்பாடு
- பொறுப்புள்ள பாலியல் நடத்தைகள்

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- குப்புறக் கிடக்கும் குழந்தையொன்றின் உருவப்படம்

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மானுடப் பாலியல், ஆண் பெண் இயல்புகள், ஆண் பெண் சமூக நிலைப்பாடு என்பவற்றைச் சரியாக விளக்குவதை மதிப்பீட்டுங்கள்.
- பொறுப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகளிலிருந்து விலகி நடக்க வேண்டுமென்பதை ஏற்றுக் கருத்து தெரிவிப்பதை மதிப்பீட்டுங்கள்.
- மனிதவுரிமைகள் பேணப்படும் விதத்தில் ஆண் பெண் சமூக நிலைப்பாட்டினுள் காரியமாற்ற வேண்டிய முறையை விசாரியுங்கள்.

தேர்ச்சி 10.0 : அன்றாட வாழ்வில் சந்திக்கும் இடையூறுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டவாறு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்வார்.

தேர்ச்சி மட்டம் 10.2 : சமூக அறைகூவல்களை இனங்கண்டு நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்வார்.

பாடவேளைகள் : 04

கற்றல் பேறுகள்:

- எதிர்கால சமூக சவால்களைப் பெயரிடுவார்.
- வாழ்வுக்குச் சவாலாக அமையும் உணவுகள் பற்றி கருத்துத் தெரிவிப்பார்.
- நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளை விபரிப்பார்.
- காலநிலை வேறுபாடுகளின் தாக்கங்கள் பற்றிக் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.
- இடர் முகாமைத்துவத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றி விளக்குவார்.
- நவீன தொழில்நுட்பத்தால் விளையக்கூடிய தீங்குகளைக் குறைப்பது தொடர்பில் கருத்துத் தெரிவிப்பார்.
- முரண்பாடுகளைக் களைந்தவாறு காரியமாற்றுவார்.
- கலாச்சாரப் பகுதியைப் பாதுகாப்பதற்கான செயற்பாடுகளை விளக்குவார்.
- எதிர்கால சமூகச் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் தயார் நிலையை வெளிக்காட்டுவார்.

கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுவதற்கான ஆலோசனைகள்:

படிமுறை 01:-

- ஒரு சில மாணவரின் பிரத்தியேக விருப்புகளுக்கேற்ப கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினாக்களுக்கு விடையளிக்கச் செய்து அவற்றினைக் கரும்பலகையில் எழுதுங்கள்.
 - பாடசாலையில் உண்பதற்காக நீங்கள் வீட்டிலிருந்து கொண்டு வரும் அல்லது சிற்றுண்டிச்சாலையில் வாங்கும் உணவு பானங்கள் எவை?
 - இரவு உணவாகக் கொள்வதற்கு நீங்கள் விரும்பும் உணவு யாது?
 - சுற்றுலாவின்போது அல்லது கடைத்தெருவுக்கு செல்லும்போது நீங்கள் விலை கொடுத்து வாங்கும் உணவு பானங்கள் யாவை?
- மாணவர் அளித்த பதில்களிலுள்ள இயற்கையான உணவுகள், அவ்வாறல்லாத உணவுகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - உணவின் இயற்கை இயல்புகள் பாதுகாக்கப்படும் விதத்தில் மிகக் குறைவாகச் சமைக்கப்பட்டதும், உணவை நீண்டகாலம் வைத்திருப்பதற்கு / உருசியூட்டுவதற்கு/ நிறமூட்டுவதற்காகச் செயற்கை இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் சேர்க்கப்படாததுமான உணவுகள் இயற்கையுணவுகள் எனப்படும்.
 - இயற்கை உணவுகள் எப்பொழுதும் உடலாரோக்கியத்துக்கு மிகவும் உகந்தவை யென்பதால், முடிந்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இயற்கையுணவுகளையே உட்கொள்ள வேண்டுமென்பதை உறுதியாகத் தெளிவுபடுத்துங்கள்.

- இயற்கையல்லாத உணவுகளைப் பல்வேறு விதங்களில் வகைப்படுத்தலா மென்பதைக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed Food)
- பயன் குறைந்த உணவுகள் (Junk Food)
- உடனடி உணவுகள் (Instant Food)

படிமுறை 02:-

- மாணவரை மூன்று குழுக்களாக வகுத்து, மேற்படி தலைப்புகளை வழங்கிப் பின்வரும் தகவல்களைச் சேகரிக்க சந்தர்ப்பமேற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
 - உணவுத் தொகுதியை விளக்குதல்.
 - அடங்கும் உணவுகள்
 - உட்கொள்வதன் பிரதிகூலங்கள்
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.
- மாணவர் கண்டறிந்தவற்றை முன்வைக்க வாய்ப்பளியுங்கள். பின்னிணைப்பு 10.2.1 லுள்ள தகவல்களைக் கொண்டு தொகுத்தளியுங்கள்.

படிமுறை 03:-

- இன்றைய காலங்களில் அடிக்கடி கேள்விப்படும் நோய் உபாதைகள் பற்றி மாணவரிடம் கேளுங்கள்.
- நோய்கள் ஏற்படுவதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் பின்வருமாறென எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - வாழும் அசுத்தமான சூழல்
 - கண்களுக்குத் தெரியும் உயிரினங்கள், தென்படாத உயிரினங்களின் தாக்கம்
 - உகப்பற்ற வாழ்க்கைக்கோலம்
 - தொழில்நுட்பத் தாக்கங்கள்
 - மனவழுத்தம்
 - உகப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகள்
- நோய்களைப் பரவும் நோய்கள் (தொற்றுநோய்), பரவாத நோய் (தொற்றாத நோய்கள்)களை வகைப்படுத்த முடியுமென்பதைத் தெரிவியுங்கள்.
- தொற்றடைந்த நபரொருவரிடமிருந்து வெளியாகும் நோய்க்கிருமிகள் (நோய்க்காரணி) சுகதேகியொருவரின் உடலினுள் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ செல்வதன் மூலம் அவருக்கும் அதேநோய் ஏற்படுமாயின், அவ்வாறான நோய்கள் பரவும் நோய்கள் (தொற்று நோய்கள்) எனப்படுமென்பதை மாணவருக்கு எடுத்து விளக்குங்கள்.
- பரவும் நோய்களுக்கான நோய்க்காரணிகள் பல்வேறு முறைகளில் பரவுகின்றன.

• வளியின் மூலம்	• நீரின் மூலம்
• உணவின் மூலம்	• விலங்குகளின் மூலம்
• தொடுகை (ஸ்பரிசம்) மூலம்	• பாலியல் தொடர்புகள் மூலம்

- பரவும் நோய்களுக்கான சில உதாரணங்களாகப் பின்வரும் நோய்களை எடுத்துக் காட்டி பின்னிணைப்பு 10.2.2 லுள்ள தகவல்களினூடாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - டெங்கு
 - மலேரியா
 - சயரோகம் (கசநோய்)
 - யானைக்கால் நோய்
 - வாந்திபேதி
 - வயிற்றோட்டம்
 - பாலியற் தொற்றுநோய்களான HIV/AIDS, சிபிலிஸ், கொணாரியா, பாலியல் உண்ணிகள், பாலியல் ஹர்பீஸ் போன்றவற்றைக் கொள்ளலாம்.

படிமுறை 04:-

- ஒருவரிடமிருந்து வேறொருவருக்குப் பரவாத (தொற்றாத) நோய்கள் பரவாத நோய்கள் / தொற்றாத நோய்கள் எனப்படும்.
- பரவா நோய்களுக்கு உதாரணமாக பின்வரும் நோய்களை எடுத்துக்காட்டி, பின்னிணைப்பு 10.2.3 லுள்ள தகவல்களினூடாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.
 - நீரிழிவு
 - உயர்குருதியழுக்கம்
 - புற்றுநோய்
 - இதயநோய்கள்
 - மனநோய்கள்
 - சிறுநீரகநோய்கள்
 - காக்கா வலிப்பு
- மேற்படி நோய்கள் பலவற்றுக்கான பிரதான காரணம் பிழையான வாழ்க்கைக்கோலமாகும். ஒரு சில நோய்கள் பரம்பரைக் காரணிகளாலும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இவர் களுடைய தவறான வாழ்க்கைக் கோலம் நோய் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாயமையும்.
- அதேபோல் சமூகச் சூழலில் காணப்படும் வெவ்வேறு பிரச்சினைகள், சிக்கல்கள் காரணமாக ஏற்படும் மனவழுத்தமும் பரவா நோய்களுக்குக் காரணமாயமையும்.
- பரவும், பரவாநோய்கள் காரணமாக,
 - உடல் நலிவடைவதோடு அசௌகரிய நிலையும் ஏற்படுதல்
 - உள்ளூறுப்புகளின் செயற்பாடு பாதிப்படைதல்
 - உடல், உளக் கோளாறுகள் காரணமாக அன்றாட காரியங்கள் கடினமாகுதல்.
 - கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிப்படைதல்
 - தொழில்களில் பிரச்சினை நிலை தோன்றுதல்
 - வீடுகளில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல்
 - பொருளாதாரக் கஷ்டங்கள் ஏற்படுதல்
 போன்ற சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும்.

படிமுறை 05:-

- அடிக்கடி கேள்விப்படும் காலநிலை மாற்றங்கள் காரணமாக ஏற்படும் இடர்கள்/ அனர்த்தங்கள் பற்றி மாணவரிடம் வினவுங்கள்.
- காலநிலை மாற்றம் காரணமாக ஏற்படும் விருப்புக்குரியதல்லாத நிலைமைகள் சில;
 - பூமியதிர்ச்சி
 - சுனாமி
 - வெள்ளப்பெருக்கு
 - மண்சரிவு
 - சூறாவளி
 - இடி விழுதல் போன்றனவாகும்.
- காலநிலை மாற்றம், இடர்கள் தொடர்பாகப் பின்னிணைப்பு 10.2.4 லுள்ள விடயங்களை மையப்படுத்திக் கலந்துரையாடுங்கள்.
- காலநிலை மாற்றம், இடர்கள் காரணமாகப் பின்வரும் சவால்களை எதிர்கொள்ள நேரிடுமென்பதை மாணவருக்கு எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - உயிரிழப்புக்கள் ஏற்படுதல்
 - சொத்துக்கள் சேதமடைதல்
 - முறிவுகள், காயங்கள் ஏற்படுதல்
 - அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாகுதல்
 - இருப்பிடங்கள் இழக்கப்படுதல்
 - நிர்க்கதிக்குள்ளாதல்
 - இடம்பெயறுதல்
 - மனவழுத்தம் ஏற்படுதல்

- அவ்வாறே இடம்பெயர்ந்தோருக்கான உதவி, ஒத்தாசை வழங்குதல், அடிப்படை வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் போன்றவற்றிற்குப் பெருமளவு பணம் செலவிட வேண்டியுள்ளதையும் காலநிலை மாற்றம் மற்றும் இடர்கள் காரணமாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்களாகக் கொள்ளலாம். இவ்வாறான நிலைமைகள் தற்போதுள்ளதை விடவும் எதிர்காலத்தில் எமது உயிர் உடமைகளுக்குப் பெருமளவு நெருக்கடியை ஏற்படுத்தலாமென்பதையும் எடுத்து விளக்குங்கள்.

படிமுறை 06:-

- இலங்கையில் வாழும் பல்வேறு இனத்தவர்கள் பற்றியும் அவர்கள் பின்பற்றும் சமயங்கள் பற்றியும் மாணவரிடம் விசாரியுங்கள். அல்லது வெவ்வேறு இனத்தவரைக் காட்டும் படங்களைக் காட்சிப்படுத்தி அவர்கள் தொடர்பான மேற்படி தகவல்களைப் பெறுங்கள்.
- இலங்கையைப் போன்றே வேறு நாடுகளிலும் வெவ்வேறு இனத்தவர்களும் வெவ்வேறு சமயங்களைப் பின்பற்றுவோரும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். வெவ்வேறு இனத்தவர்களின் மொழிகள் வேறுபடுவதோடு அவர்களது ஆடையணிகள், நம்பிக்கைகள், பண்பாடுகள், சம்பிரதாயங்கள் போன்றவையும் மாறுபடும். அதேபோல் அவரவர்களுக்குரிய கலாச் சாரங்களும் உள்ளனவென்பதை எடுத்து விளக்குங்கள்.
- ஒரே நாட்டில், ஒரே சமூகத்தில் பல்வேறு இனத்தவர் வாழும்போது பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும். சமூகப் பொருளாதாரம், அரசியல் சூழ்நிலை காரணமாக எதிர்காலத்தில் இவ்வாறான நிலைமைகள் அதிகரிப்பது தடுக்க முடியாத வொரு காரணமென்பதையும் எடுத்து விளக்குங்கள். இவ்வாறு எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்களைப் பின்வருமாறு எடுத்துக் கூறுங்கள்.
 - மொழி காரணமாக ஒரு சிலர் சமூகத்தில் இகழ்ச்சிக்குள்ளாகுதல்.
 - தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் மொழி தடையாக அமைதல்.
 - சமய நடவடிக்கைகளின்போது சமூகச் சூழலில் முரண்பாடுகள் ஏற்படுதல்.
 - சில பாடசாலைகளில் மாணவரைச் சேர்ப்பதில் மொழி மற்றும் சமயம் தடையாக விருத்தல்.
 - தொழில்வாய்ப்புக்கள் வழங்குவதில் வெவ்வேறு நிறுவனங்கள், இனம் போன்ற வெவ்வேறு அடிப்படைகளின் கீழ் உள்வாங்குதல்.

படிமுறை 07:-

- நவீன தொழில்நுட்பத்தையும் எதிர்கால சமூகத்தின் சவாலாகக் கொள்ளலாம்.
- நவீன தொழில்நுட்பத்தினூடாக அன்றாட காரியங்களை இலகுவாகவும், செயற்றிற னூடனும் செய்யக்கூடியதாகவிருப்பினும் அதனால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள் ஏராளமாகும்.
 - கணனி
 - இணையதளம்
 - கையடக்கத் தொலைபேசி
 - தொலைக்காட்சி
 - வானொலி
 போன்றவை தொழில்நுட்பத்தின் விளைவுகளாகும்.
- மேற்படி உபகரணங்களால் ஏராளமான பயன்களை அடையமுடியுமாயினும் சிறார் களைத் தவறான பாதைகளில் இட்டுச் செல்லக்கூடியனவாகவிருப்பதால் இவைகளை யும் எதிர்கால சவாலாகக் கொள்ளலாம்.
- அதேபோல் நவீன தொழில்நுட்பத்தின் பிரதிபலன்களான,
 - இரசாயன ஆயுதங்கள்
 - அணுவாயுதங்கள்
 - நவீன ஆயுதங்கள் போன்றவற்றின் விளைவுகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியதும் சவால்களாக அமையும்.

படிமுறை 08:-

- நாம் வாழும் சமூகத்தில் வெவ்வேறு விருப்பு வெறுப்புக்கள், எண்ணங்கள், அபிலாஷைகள் கொண்டோர் வாழுகின்றனர். இவ்வாறான நிலையில் விதவிதமான சவால்களை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம்.
- குடும்பச் சூழலில்,
 - பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையே
 - கணவன் மனைவிக்கிடையே
 - பிள்ளைகளுக்கிடையே என தொடர்புகள் காணப்படுகின்றன.அதேபோல்,
- புறச் சூழலில்,
 - நண்பர்களுக்கிடையே
 - வேலை செய்வோர் வேலை கொள்வோருக்கிடையே என தொடர்புகள் பேணப்படுகின்றன. இவ்வாறான தொடர்புகளின்போது பொருத்தமற்ற, ஒரு சிலரின் கருத்து வேறுபாடுகள் காரணமாக முரண்பாடுகள் ஏற்படக்கூடிய நிலைமைகள் தோன்றுகின்றன.
- சுயநினைவை இழக்கச் செய்யும் போதைப்பொருட்கள், மதுபானங்கள் உபயோகிப்பதன் காரணமாகவும் பிரச்சினைகள் தோன்றலாம்.
- இனங்களுக்கிடையிலேற்படும் முரண்பாடுகள் காரணமாகவும் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன.
- இப்பிரச்சினைகளுக்கான பிரதான காரணம் அவரவர் உட்பாங்குகளாகும்.
- இவ்வாறான காரணங்களால்,
 - உயிரிழப்புக்கள்
 - காயங்கள்
 - பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்
 - மனநோய்கள்
 - தொழில்கள் இழக்கப்படுதல்
 - பொன்ற தீயவிளைவுகளை எதிர்கொள்ள நேரிடுவதும் எதிர்கால சமூகத்துக்கான சவால்களாகக் கொள்ளலாம்.

பிரதான எண்ணக்கரு:

- பதப்படுத்திய உணவுகள், பயன்குறைந்த உணவுகள், உடனடி உணவுகள், பரவும் பரவா நோய்கள், காலநிலை மாற்றம், நவீன தொழில்நுட்பம்.

தரவிருத்தி உள்ளீடுகள்:

- பின்னிணைப்பு 10.2.1, 10.2.2, 10.2.3, 10.2.4

கணிப்பீட்டு, மதிப்பீட்டுக்கான ஆலோசனைகள்:

- மாணவரைக் குழுக்களாக்கி எதிர்கால சமூகச் சவால்கள் என்ற தலைப்பில் கையடக்கப் புத்தகமொன்றை உருவாக்க வழிகாட்டுங்கள். அதில் காணப்படும் பின்வரும் விடயங்களை மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
 - தகவல்களின் பிழையற்ற தன்மை
 - ஆக்கபூர்வ தன்மை
 - குழுத்திறன்
 - நேர முகாமைத்துவம்

பின்னிணைப்பு 10.2.1:

உணவுத் தொகுதிகளும் இயல்புகளும்	அடங்கியுள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் பதார்த்தங்கள்	உபயோகிப்பதனால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள்	உணவு வகை
<ul style="list-style-type: none"> பதப்படுத்திய உணவுகள் (Processed food) பல்வேறு தொழில்நுட்ப மாற்றங்களுக்கு உட்படுத்தப்பட்டு உடனடியாக நுகரக்கூடிய முறையில் தயாரிக்கப்பட்டவை. விரைவாக உபயோகிக்கமுடியும். ஊட்டப் பெறுமானம் குறைவு. நீண்டகாலம் வைத்திருக்கலாம். ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம். பதப்படுத்திய எல்லா உணவுகளும் உடலுக்குத் தீங்கானவையல்ல. அதிஞ்சியூட்டப்பட்ட காய்கறிகள், பாஸ்டர் முறையில் பதப்படுத்திய பால், புழுங்கல் அரிசி போன்றவை உதாரணங்களாகும். இவ்வாறான உணவுகள் தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது. இவ் உணவுகளை நுகர்வதால் நன்மைகள் ஏற்படும். 	<ul style="list-style-type: none"> நீண்டகாலம் கெடாது வைத்திருப்பதற்காகப் பயன்படுத்தும் இரசாயனப் பொருட்கள் செயற்கைச் சுவையூட்டிகளும், நிறமூட்டிகளும். கொழுப்பு, உப்பு, சீனி என்பன. 	<ul style="list-style-type: none"> இரசாயனப் பதார்த்தங்கள், செயற்கை சுவையூட்டிகள், நிறமூட்டிகள் காரணமாக, <ul style="list-style-type: none"> நஞ்சாகுதல் ஒவ்வாமை புற்றுநோய் அதிக கொழுப்பு, உப்பு, சீனி காரணமாக <ul style="list-style-type: none"> உயர் குருதியழுக்கம் நீரிழிவு உடற் பருமன் நார்ப் பொருட்கள், நுண்ணூட்டக் குறைபாட்டால், <ul style="list-style-type: none"> மலச்சிக்கல் குறையூட்டம் உணவுப் பாதையில் அசௌகரியம் 	<ul style="list-style-type: none"> உடனடி நூடில்ஸ் சொசேஜஸ் பேகன் பதப்படுத்திய மாவிலான உணவுகள் மீட்போல்ஸ்
<ul style="list-style-type: none"> பயன்குறைந்த உணவுகள் அல்லது உடனடி உணவுகள் (Junk food / Fast food) அதிகளவு சீனி, கொழுப்பு அடங்கிய விதத்தில் தயாரிக்கப்பட்டு மிகையான சக்தியை வழங்கும், தயார் செய்யப்பட்ட அல்லது பொதி செய்யப்பட்ட உணவுகள் பயன்குறைந்த அல்லது உடனடி உணவுகள் எனப்படும். 	<ul style="list-style-type: none"> சீனி உப்பு கொழுப்பு 	<p>இவ்வாறான உணவுகள் உட்கொள்வதால்</p> <ul style="list-style-type: none"> உடற்பருமன் நீரிழிவு உயர் குருதியழுக்கம் கொலெஸ்ட்ரோல் மட்டம் அதிகரித்தல் அசதி (பருமன் காரணமாக) <p>போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.</p>	<ul style="list-style-type: none"> பொரித்த கிழங்குத் துண்டுகள், மரவள்ளித் துண்டுகள் டொபி சொக்கலேட்டு இனிப்புப் பானங்கள் கட்லட் பற்றீஸ் பீஸ்ஸா சமூஸா போன்றவை.

பரவும் நோய்கள் / தொற்று நோய்கள்

நோய்	நோயநிகழ்ச்சிகள்	தடுக்கும் முறை
<p>டெங்கு</p>	<ul style="list-style-type: none"> • டெங்குக் காய்ச்சல் <ul style="list-style-type: none"> • இரண்டு நாட்களுக்கு மேற்பட்ட காய்ச்சலுடன் பின்வரும் அறிகுறிகளும் காணப்படும். • தலைவலி • கண்களுக்குக் கீழ் வலி/ வேதனை. • தசைகள் மற்றும் மூட்டுக்களில் வேதனை. • குமட்டலும், வாந்தியும். • தோலில் சிவப்பு நிறப் புள்ளிகள் தோன்றுவ துடன் குருதிப்பெருக்கு நிலை. • டெங்கு குருதிப் பெருக்குக் காய்ச்சல் <ul style="list-style-type: none"> • டெங்குநோயின் கோளாறுகளே காணப்படும். • கடுமையான வயிற்று வலி. • தொடர்ந்து வாந்தி யெடுத்தல். • நித்திரை, மயக்கம் • அமைதியின்மை • சோர்வு • தலைச்சுற்றும், மயக்கமும் • குருதி வெளியேறுதல் <ul style="list-style-type: none"> • முரசிலிருந்து • மூக்கிலிருந்து • சிறுநீருடன் • யோனி வழியாக • கறுப்பு நிற வாந்தி • கறுப்பு நிற மலம் • 6 மணித்தியாலங்களை விடவும் கூடிய நேரம் சிறுநீர் வெளியேறா திருத்தல் அல்லது மிகச் சிறிதளவு வெளியேறு தல். 	<ul style="list-style-type: none"> • நோய் ஏற்பட்டவுடன் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்: <ul style="list-style-type: none"> • உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அல்லது தகுதிவாய்ந்த வைத்தியரொருவரிடம் செல்லுதல். • காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பரசிற்ற மோல் (மருந்து) பாவித்தல். • கடுமையான காய்ச்சல் காணப்படின் சுத்தமான துணித் துண்டொன்றைச் சுடுநீரில் ஊறவிட்டு உடலை நனைத்தல். • களைப்பூட்டும் காரியங்களில் ஈடுபடாது ஓய்வெடுத்தல். • ஊட்டமுள்ள எளிமையான உணவுவேளை களை எடுத்தல். • போதியளவு நீராகாரம் அருந்துதல். • சிவப்பு அல்லது கபில நிற உணவுப் பானங் களை அருந்தாதிருத்தல். • டெங்குகுருதிப்பெருக்கு காய்ச்சல் தொடர்பில் கவனமாகவிருத்தல். • டெங்கு நுளம்புகள் பெருகாதவாறு தடுக்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்: <ul style="list-style-type: none"> • மழைநீர்க் குழாய்களில் சேரும் குப்பை கூளங்களை அகற்றித் தூய்மையாக வைத்திருத்தல். • நீர்த்தாங்கி, பீப்பாய், பூச்சாடிகள், குளிர்ச் சாதனப் பெட்டித் தட்டுகள் போன்றவற்றை தூரிகை(பிரஷ்)கொண்டு தேய்த்துக் கழுவுதல். • நீர் சேருமிடங்கள், கிணறு, நீர்த்தாங்கிகள் போன்றவற்றுள் நுளம்புகள் செல்லமுடியாத வாறு வலையால் மூடுதல். • அப்புறப்படுத்திய பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்கள், பாத்திரங்கள், கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள், போத்தில்கள் போன்றவற்றை நீர்சேர முடியாத வாறு ஒதுக்கி வைத்தல். • டெங்கு நுளம்பு பெருக்கூடிய இடங்களைத் தினமும் பரீட்சித்துச் சுத்தப்படுத்துதல். • டெங்கு நுளம்புகள் கடிப்பதைத் தவிர்ப்ப தற்கு எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகள்: <ul style="list-style-type: none"> • நுளம்புகளைத் துரத்தும் பூச்சுகளை உபயோகித்தல். • கைகால்களை நன்றாக மூடிமறைக்கக்கூடிய ஆடைகளை அணிதல். • நுளம்பு வலை உபயோகித்தல். • நுளம்புகள் வீட்டினுள் நுழைய முடியாதவாறு கதவு, யன்னல்களை வலையால் மூடி மறைத்தல். • நுளம்பு கடிக்கும் வேளைளில் வெளியில் நடமாடுவதைத் தவிர்த்தல்.

நோய்	நோயறிஞர்கள்	தடுக்கும் முறை
யானைக்கால் நோய்	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரம்ப அறிஞர்கள் <ul style="list-style-type: none"> • காய்ச்சல் • தசைகளில் நோ • தோலில் தோன்றும் வலியுடன் கூடிய சிவப்புப் புள்ளிகள் • நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் வீங்குதல். • விசேடமாகக் கக்கம், (இடுப்பு) அரைகளில் • தொற்றடைந்த உறுப்புப் பகுதிகள் வீங்குதலும், அப்பகுதிகளில் வேதனையும். (பிரதான மாகக் கைகள், கால்கள், மூட்டுக்கள், மார்புகள், விதைகள்) • நண்டகால நோயறிஞர்கள் <ul style="list-style-type: none"> • மார்புகள், கைகள், கால்கள், மூட்டுகள் வீங்குதல். • யானைக்கால் ஏற்படுதல் • இழையங்களின் வெளித் தோற்றம் மாறி விகார மடைதல். • ஆண்களின் விதைகள் மூடப்பட்டு பாய்மம் நிறைவதால் விசால மடைதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • நுளம்புகள் பெருகுமிடங்களை அழித்தல். • நுளம்பு வலை உபயோகித்தல். • நுளம்புக்கெதிரான பூச்சுகளை உபயோகித்தல். • நுளம்புக் குடம்பிகளை அழித்தல். • குருதியைப் பரிசோதித்தல் (இரவு நேரத்தில்) • யானைக்கால் தடுப்புக்கான சிகிச்சைகளைப் பெறுதல்.
மலேரியா	<ul style="list-style-type: none"> • நடுக்கத்துடனான கடும்காய்ச்சல். • தலைவலி • உடல் வேதனை • உணவில் விருப்பமின்மை • வாந்தி • வயிற்றோட்டம் 	<ul style="list-style-type: none"> • நுளம்பு பெருகுமிடங்களை அழித்தல். • நுளம்பு வலை உபயோகித்தல். • நுளம்புக்கெதிரான பூச்சுகளை உபயோகித்தல். • நுளம்பு பெருகும் நீர்நிலைகளை மூடுவதற்கு வசதியற்ற நிலையில் G கப்பி போன்ற மீன்களை வளர்த்தல். • மலேரியா காணப்படும் பிரதேசங்கள், நாடுகளுக்குச் செல்வதாயின் உரிய தடுப்பு மருந்துகளைப் பெறுதல்.
நெருப்புக் காய்ச்சல் (தைபோய்ட்டு)	<ul style="list-style-type: none"> • காய்ச்சல் • தலைவலி • உடல் நோ • அசதி • உணவில் விருப்பமின்மை • தொடக்கத்தில் இருமல் ஏற்படுதல். • மலச்சிக்கல் / வயிற்றோட்டம் 	<ul style="list-style-type: none"> • கொதித்தாறிய நீர் பருகுதல். • உணவு மாசடைதலைத் தவிர்த்தல். • பச்சையாக உட்கொள்ளும் காய்கறி, கீரை வகைகளை நன்றாகக் கழுவுதல். • உணவு, பானங்களை இனையான்களிடமிருந்து பாதுகாத்தல். • உணவு உண்பதற்கு முன்னரும், மலங் கழித்த பின்னரும் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல். • மலங் கழிப்பதற்குச் சுகாதார வசதிகள் கொண்ட மலகூடங்களைப் பாவித்தல்.

நோய்	நோயநிகழ்ச்சிகள்	தடுக்கும் முறை
கசநோய் (சயரோகம்)	<ul style="list-style-type: none"> இரண்டு வாரங்களை விடவும் நீடித்த இருமல். காய்ச்சலுக்கான அறிகுறி. இரவு நேரங்களில் கடுமையாக வியர்த்தல். உடல் நிறை குறைவடைதல். கடும் களைப்பு நெஞ்சுவலி சளியுடன் குருதி வெளியேறுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> இருமும்போது மூக்கையும் வாயையும் மூடிக் கொள்ளுதல். கண்டபடி துப்பாதிருத்தல். சூரிய ஒளி, காற்றோட்டமுள்ள சூழலை அமைத்துக் கொள்ளுதல். சனநெருக்கடியான இடங்களில் நடமாடுவதைத் தவிர்த்தல். நோயை விரைவில் இனங்காணுதல். முறையானதும், முழுமையானதுமான சிகிச்சையைப் பெறுதல். (B.C.G)
எலிக்காய்ச்சல்	<ul style="list-style-type: none"> நடுத்தரக் காய்ச்சல் உடல் மஞ்சள் நிறமாதல் குளிர் கண்கள் சிவப்பாகுதல் தலைவலி தசை நோ (பின்கால் மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில்) 	<ul style="list-style-type: none"> எலிகள் பெருகுவதைத் தடுத்தல். வீட்டையும் வீட்டுச் சூழலையும் தூய்மையாக வைத்திருத்தல். வீட்டுத் தோட்டங்கள் போன்றவிடங்களில் வேலை செய்யும்போது பாதுகாப்பு உடைகள், முழங்கால் வரையிலான (சப்பாத்துகள்) பாதணிகள், கையுறைகள் அணிதல். கைகால்களில் காயங்களிருப்பின் நீர் படாதவாறு மூடிக்கொள்ளுதல். கொதித்தாறிய நீர் பருகுதல். வெள்ளம் காணப்படுமிடங்களில் நடமாடுவதைத் தவிர்த்தல். வெள்ள நீரை ஓடச் செய்தல்.
வயிற்றோட்டம்	<ul style="list-style-type: none"> காய்ச்சல் உணவில் விருப்பமின்மை உடற்சோர்வு வயிற்றோட்டம் தொடக்கத்தில் வயிற்றோட்டம் நீர் போன்று காணப்படினும் பின்னர் குருதி மற்றும் சீதம் கலந்த நிலையில் வெளியேறுதல். வயிற்றுவலி 	<ul style="list-style-type: none"> மலங்கழித்த எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் சவர்க்காரம் கொண்டு கைகளைக் கழுவுதல். கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுதல். நோய் முற்றாகக் குணமாகும் வரையில் உணவு சமைப்பதையோ, வேறொருவருக்கு உணவு பரிமாறுவதையோ தவிர்த்தல். நோயாளியுடன் தொடர்பு ஏற்படின் கைகளைக் கழுவுதல். குப்பைகூளங்கள், மலசலம் என்பவற்றை முறையாக அகற்றுதல். நோயாளியின் கழிவுகள் பொது நீர்நிலைகளில் கலக்காதவாறு பாதுகாத்தல். சுத்தமான பால், பாலுற்பத்திகள் மற்றும் பதப்படுத்திய பால், பாஸ்டர் முறையில் பாதுகாக்கப்பட்ட பால் பயன்படுத்துதல். இளையான்களிடமிருந்து உணவுகளைப் பாதுகாத்தல். சுகாதார வசதிகள் குறைந்த பிரதேசங்களுக்குச் செல்லும்போது உணவு மற்றும் குடிநீர் விடயத்தில் எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ளுதல். உணவு சமைக்கும்போதும், பரிமாறும்போதும் கைகளை நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளுதல்.

நோய்	நோயறிகுறிகள்	தடுக்கும் முறை
எயிட்ஸ்	<ul style="list-style-type: none"> சாதாரண நோயறிகுறிகள் களைப்பு கைகால்களில் கட்டும் வேதனை பல்வேறு தோல் நோய்கள் இருமல் கடுமையாக வியர்த்தல் வாயில் வெள்ளை படருதல். <p>பிரதான நோயறிகுறிகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> உடல் நிறை குறைவடைதல் (ஒரு மாதத்தில் சுமார் 10% நிறை குறையும்.) ஒரு மாதத்தை விடவும் நீடித்த காய்ச்சல். ஒரு மாதத்தை விடவும் நீடித்த வயிற்றோட்டம். 	<ul style="list-style-type: none"> திருமணமாகும் வரையில் பாலியற் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல். திருமணமான பின்பு துணைவன் அல்லது துணைவியுடன் மாத்திரமே பாலியற் தொடர்புகளை வைத்தல். குடும்ப அலகை வலிமையாகவும் விசுவாசமாகவும் பேணுதல். சமூகத்தில் காணப்படும் அபாய நிலைகளை இனங்கண்டவாறு செயலாற்றுதல். ஓரினப் பாலியற் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல். மருந்து ஏற்றும் ஊசிகளைக் கூட்டாகப் பாவிக்காதிருத்தல்.

பின்னிணைப்பு 10.2.3:

பரவாத நோய்கள்

நோய்	நோயறிகுறிகள்	தடுக்கும் முறைகள்
சிறுநீரக நோய்கள்	<ul style="list-style-type: none"> உடல் வீங்குதல் சிந்திக்கும் ஆற்றல் குறைவடைதல். உயர் குருதியழுக்கம் உணவில் விருப்பமின்மை தூக்கமில்லாமை மூட்டுக்களில் வேதனை அதிக களைப்பு உடலரிப்பு மூச்செடுப்பதில் சிரமம் இளைப்பு சிறுநீர் வெளியேறுதல் குறைவுபடல் 	<ul style="list-style-type: none"> வைத்திய அறிவுறுத்தலின்றி நோயெதிர்ப்பு (கிருமியெதிர்ப்பு) மற்றும் வலி நிவாரண மருந்துகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல். உடற்பருமன் மற்றும் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்துதல். புகைபிடித்தலைத் தவிர்த்தல். உணவில் உப்பைக் குறைத்தல். இரசாயனப் பசளை மற்றும் கிருமிநாசினிகளைக் குறைத்தல். சுத்தமான நீரைத் தினமும் போதியளவு பருகுதல்.
புற்றுநோய்	<ul style="list-style-type: none"> நீடித்த இருமல் அல்லது குரலில் மாற்றமேற்படுதல். வாயில் குணமடையாத புண்கள் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம். கட்டி, மச்சம் அல்லது பருவொன்றில் சடுதியான மாற்றம் அல்லது துரித வளர்ச்சி. மார்பகங்களில் அல்லது வேறிடத்தில் கட்டியொன்று அல்லது தடிப்பு ஏற்படுதல். யோனி வழியூடாக குருதி அல்லது யாதாயினும் சுரப்பு வெளியேறுதல். 	<ul style="list-style-type: none"> உசிதமான, விருப்புக்குரிய உணவுக்கோலத்தைக் கடைப்பிடித்தல். செயற்பாடுகளுடன் கூடிய வாழ்க்கைக்கோலம் தீய பழக்கங்களிலிருந்து (புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல், பாதுகாப்பற்ற பாலியற் தொடர்புகள், வெற்றிலை மெல்லுதல்) விடுபடுதல். வாழும் சுற்றாடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல். 35 வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லாப் பெண்களும் "பப்" பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல். 20 வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லாப் பெண்களும் மாதமொரு முறையாவது மார்பகங்களைச் சுயமாகப் பரீட்சித்துக் கொள்ளுதல்.

நோய்	நோயறிகுறிகள்	தடுக்கும் முறைகள்
	<ul style="list-style-type: none"> • மலசலம் கழிக்கும் பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்படுத்தல் அல்லது அவற்றோடு குருதி வெளியேறுதல். • காரணமின்றி உடல் மெலிதல் / நிறை குறைவடைதல். • காரணமின்றிய நீண்ட நாள் காய்ச்சல். • சுரப்பிகளின் நீடித்த வீக்கம். (மேற்படி நோயறிகுறிகள் புற்றுநோயல் லாத நோய்களுக்கும் ஏற்படலாம்.) 	<ul style="list-style-type: none"> • வளர்ந்தோர் அனைவரும் சுயமான வாய்ப்பரீட்சைகளை மேற்கொள்ளுதல். • புற்றுநோய் தொடர்பான சந்தேகம் ஏற்படின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல். • நெருங்கிய உறவினருக்குப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருப்பின் ஏனையோருக்குப் புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் இருப்பதால் உரிய சோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். • இரசாயனப் பதார்த்தங்கள், இரசாயனப் பசுனைகள் பாவிப்பதைக் குறைத்தல்.
உயர் குருதியழுக்கம்	<ul style="list-style-type: none"> • தலைச்சுற்றுதல் • குமட்டல் / வாந்தி • தலைவலி • மூச்செடுப்பதில் சிரமம் • வியர்த்தல் • நித்திரையின்மை • கண்களில் வலை பின்னியது போல் தோன்றுதல். • களைப்பு • மூக்கிலிருந்து சடுதியாகக் குருதி வெளியேறுதல். • குருதியழுக்கம் ஒரேயடியாக உயருதல். • நெஞ்சுவலி ஏற்படுதல். • ஆழமற்ற சுவாசம். • நாடித்துடிப்பு சிரமமடைதல். • தசைத்துடிப்பு • உடல் வெளிறுதல். • துலங்கல்கள் குறைவடைதல். • மயக்கம் ஏற்படல். 	<ul style="list-style-type: none"> • சமனிலை உணவுகளை உட்கொள்ளுதல். • உப்பு உணவுகளைக் குறைத்தல். • கபேன் (Caffain) பாவனையைக் குறைத்தல். • புகைபிடித்தல், மதுபானப் பாவனையைத் தவிர்த்தல். • உடற்பருமனைக் குறைத்தல். • முறையாக உடலப்பியாசங்கள் செய்தல். • உளநலம் பேணுதல். • வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் சிகிச்சை பெறுதல்.
நீரிழிவு	<ul style="list-style-type: none"> • அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் தேவை ஏற்படுதல். • கடுமையான தாகமும், தலைப் பாரமும். • வாய் உலருதல். • உடலும், விரல் நுனிகளும் விறைப்பதுடன், முள் குத்துவது போன்ற உணர்வு. • கண்கள் இருளுதல், தலைச் சுற்றுதல், தாகம், களைப்பு, அசிரத்தை. 	<ul style="list-style-type: none"> • சமனிலை உணவுகளை உட்கொள்ளுதல். • முறையாக உடலப்பியாசங்கள் செய்தல். • மனவழுத்தம் குறையும் விதத்தில் காரியங்களைத் திட்டமிடுதல். • இனிப்புப் பண்டங்கள், சீனி அடங்கிய உணவுகள், மாவினாலான உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல். • நெருங்கிய உறவினருக்கு நோய் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து நிலையுள்ளதால் வைத்தியப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல். • கர்ப்ப காலங்களில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படின், பின்னைய காலங்களில் அது ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பிருப்பதால் கவனமாகவிருத்தல்.

நோய்	நோயறிகுறிகள்	தடுக்கும் முறைகள்
	<ul style="list-style-type: none"> • விரல் இடுக்குகளில் அரிப்பு ஏற்படுதல். • புண்கள் விரைவில் குணமடையா திருத்தல். • குறுகிய கால இடைவெளியில் உடல் மெலிவடைதல். 	<ul style="list-style-type: none"> • உடற்பருமன் ஏற்படாதவாறு (B.M.I) பேணுதல்.
இதய நோய்கள்	<ul style="list-style-type: none"> • சுவாசிப்பதில் சிரமம். • மூச்சு சுருங்குதல். • உடல் வெளிறுதல். • மயக்க நிலை தோன்றுதல். • வெறுப்பு • வாந்தியெடுப்பதற்கான தேவை. • அதிகமாக வியர்த்தல். • இதயத்தில் மிதமான வலி • இடக்கை தோளின் பின்புறத்தில் மூட்டுக்களில் நோ 	<ul style="list-style-type: none"> • ஈடுபட்டுள்ள காரியங்களை நிறுத்திய பின்னர் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல். • புகை பிடித்தல், மதுப்பாவனை என்பவற்றைத் தவிர்த்தல். • உடற்பயிற்சி செய்தல். • உளத் திருப்தியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல். • கொழுப்பு, உப்பு, சீனிப் பாவனையைக் குறைத்தல். • சமனிலை உணவுகளை உட்கொள்ளுதல். • சிலவேளைகளில் இதய நோயறிகுறிகளை “கஸ்ட்ரைட்டிஸ்” எனக் கருதி வைத்திய உதவி பெறாமலிருப்பதைத் தவிர்த்தல்.
மனச்சோர்வு (Depression) மனச்சோர்வு என்பது இரண்டு வாரங்களை விடவும் நீடித்திருக்கும் சோகநிலையும், விருப்பமான விடயங்களில் விருப்பற்றுப் போவதுடன், அன்றாட காரியங்களைச் சரியாகச் செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படுவதுமாகும்.	<ul style="list-style-type: none"> • ஆரம்பக் கட்ட அறிகுறிகள் <ul style="list-style-type: none"> • சோர்வு • உடல் நோ • தலைவலி • நிரந்தர சோகநிலை • அமைதியின்மை • கவனக்குறைவு • உணவில் விருப்பமின்மை • நிறை குறைவடைதல் • நித்திரையின்மை • முன்கோபம் 	<ul style="list-style-type: none"> • இது வயது பேதமின்றி எவருக்கும் வாழ்வின் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் ஏற்படலாம். • இதன் காரணமாக அன்றாட காரியங்களின் போது தனக்கும், தனது குடும்பத்துக்கும், நெருங்கியவர்களுக்கும், சமூகத்துக்கும், தொழில் புரியும் இடங்களுக்கும் பிரச்சினைகள் தோன்றும். • இதன் பயங்கர விளைவு யாதெனில் தற்கொலை செய்து கொள்ள தூண்டப்படுவதாகும். எனவே ஏனையோர் இவரோடு மிகக் கவனமாகக் காரியமாற்ற வேண்டும். • நம்பிக்கையான ஒருவருடன் தனது எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். • உணவு, ஊக்கம் என்பன உரிய முறையில் பெறப்படுதல் வேண்டும். • நாளாந்தம் உடலப்பியாசங்கள் செய்தல் • தகுவாய்ந்தவரிகளிடம் ஆலோசனை பெறுதல். • குடும்ப அங்கத்தவர், நண்பர்களோடு கொண்டுள்ள தொடர்பை விடாது பேணுதல். • உளச் சாந்திக்காகத் தியானம் செய்தல். • பெரும் குறிக்கோள்களைக் கொண்டிருக்கா திருத்தல். • மதுபானம், போதைப் பொருள்களைத் தவிர்த்தல். • சாதகமான முறையில் சிந்தித்தல். • குடும்ப வைத்தியருடன் ஆலோசனை செய்தல். • தற்கொலை செய்யத் தூண்டப்படுமாயின் பிறரோடு அது தொடர்பாகக் கதைத்தல். <p>சேவைகள் பெறவேண்டிய ஸ்தானங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • District Hospitals • General Hospitals • Teaching Hospitals • National Institute Of Mental Health • Private Hospitals

காலநிலை மாற்றம், இடர்கள் / அனர்த்தங்கள் காரணமாக
ஏற்படக்கூடிய பாரதூரமான விளைவுகள்

இடர்கள்	தவிர்ப்பதற்கும் பாதுகாப்பிற்குமான நடவடிக்கைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • நில நடுக்கம் / பூமியதிர்ச்சி புவியோடுகள் விலகுவதாலும், ஒன்றோடொன்று மோதுவதாலும், ஒன்றன் மேல் ஒன்று வழக்குவதாலும் நிலநடுக்கம் ஏற்படுகின்றது. • சுனாமி கடலுக்கடியில் ஏற்படும் நிலநடுக்கம், அணுகுண்டுப் பரீட்சை காரணமாக ஏற்படும் பாரிய வெடி, விண்கற்கள் போன்றவை கடலில் விழுதல் போன்ற காரணங்களால் பேரலைகள் எழுகின்றன. இது சுனாமிப் பேரலைகள் எனப்படும். • வெள்ளப்பெருக்கு நிலப் பிரதேசங்களை மூழ்கடித்து ஆபத்தான முறையில் நீர் செல்வது வெள்ளப்பெருக்காகும். 	<ul style="list-style-type: none"> • பூமியதிர்ச்சியைத் தாங்கக்கூடிய கட்டிடங்கள் அமைத்தல். • தரமான கட்டிடங்களுக்கான விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல். • அவசர நிலைகளில் தொடர்பு கொள்வதற்கான தொலைபேசி இலக்கங்களை அறிந்திருத்தல். • வீட்டிலும், வெளியிலுமுள்ள பாதுகாப்பான இடங்களை ஏற்கனவே அறிந்து வைத்திருத்தல். • பாலங்கள், மின்தொடர்புகள், சமீக்கைத் தூண்கள், மரங்கள், கட்டிடங்களற்ற திறந்த வெளிக்குச் செல்லுதல். • மின்விநியோகம், எரிபொருள் (இயற்கை வாயு) விநியோகம், நீர் விநியோகம் என்பவற்றை நிறுத்துதல். • தலை, கழுத்து என்பவற்றைக் கைகளால் மூடிப் பாதுகாத்தல். • முன்னறிவிப்பு வழங்கும் தொகுதிகளை நிர்மாணித்தல். • ஆரம்ப அனர்த்தநிலை தொடர்பான தகவல்களை மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்துதல். • சுனாமி அனர்த்தத்தைக் குறைப்பதற்கு <ul style="list-style-type: none"> • பாதுகாப்பான கடற்கரைகளை ஏற்படுத்துதல். • கரையோரப் பாறைகளைப் பாதுகாத்தல். • கடற்கரைகளிலிருந்து மேட்டுநிலங்களுக்குச் செல்லும் பாதைகளை அறிந்திருத்தல். • கடற்கரையோரங்களில் அமைக்கும் கட்டிடங்கள் தொடர்பில் தரம் தொடர்பான விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்தல். • முன்னறிவிப்பு வழங்கும் தொகுதிகளை நிர்மாணித்தல். • இடர் முகாமை தொடர்பில் மக்களுக்கு அறிவுட்டுதல். • வெள்ளப்பெருக்கைத் தடுப்பதற்கு <ul style="list-style-type: none"> • நீர் செல்லும் வழிகளுக்கு இடையூறு விளைவிக்கா திருத்தல். • தாழ் நிலங்களை நிரப்பாதிருத்தல். • மண் அகழ்வைத் தவிர்த்தல். • நீர்ப் பாதைகளைப் பராமரித்தல். • நீர்ப்பாதைகளில் கழிவுகளைப் போடாதிருத்தல். • நீர் வழிந்து செல்வதற்கான முறையான வேலைத் திட்டங்களை மேற்கொள்ளுதல். • விதிகளை முறையாகக் கடைப்பிடித்தல். • நகரங்களைத் திட்டமிட்டு அமைத்தல்.

இடர்கள்	தவிர்ப்பதற்கும் பாதுகாப்பிற்குமான நடவடிக்கைகள்
<ul style="list-style-type: none"> • மண்சரிவு உயரமான இடத்திலுள்ள மரங்கள், பாறைகள் மற்றும் மண் என்பன பாரிய அளவில் பதிவான பிரதேசங்களை நோக்கிச் சரிவதாகும். • சூறாவளி வளி மண்டலத்தில் ஏற்படும் சடுதியான மாற்றம் காரணமாகக் கடும் வேகத்தில் காற்று வீசுவதாகும். • மின் தாக்குதல் மேகங்களுக்குள் உருவாகும் பாரிய மின்னோட்டம் காரணமாக ஏற்படும். பெரும்பாலும் பெருந்த இடி ஓசையுடன் ஏற்படும். 	<ul style="list-style-type: none"> • அவசர நிலைகளில் செயற்பட வேண்டிய முறைகளை அறிந்திருத்தல்: <ul style="list-style-type: none"> • மழை காலங்களில் எச்சரிக்கையாகவிருத்தல். • ஊடகங்களுடன் தொடர்பு கொண்டவாறு இருத்தல். • ஆபத்தான வேளைகளில் வீடுகளை விட்டும் வெளியேறுதல். • ஊனமுற்றோர், முதியோர், குழந்தைகள் தொடர்பில் விசேட கவனம் செலுத்துதல். • பிறருக்கு உதவுதல். • ஒற்றுமையாகக் காரியமாற்றுதல். • முறைகளற்ற விதத்தில் மேற்கொள்ளும், <ul style="list-style-type: none"> • மண் அகழ்தல். • பாறைகளை உடைத்தல். • மணல் எடுத்தல். • கிடங்கு வெட்டுதல். • கட்டடங்கள் நிர்மாணித்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல். • பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்: <ul style="list-style-type: none"> • விதிமுறைகளைச் சீராகக் கடைப்பிடித்தல். • கட்டடங்களைத் தரமாக அமைத்தல். • பாதுகாப்பான இடங்களைத் தெரிந்து வைத்திருத்தல். • சுற்றாடல் தொடர்பான உணர்வு • விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டியவர்கள் தொடர்பில் கவனங் கொள்ளுதல். • அவசரகால தொலைபேசி இலக்கங்களை அறிந்திருத்தல். • தூயநீர் பெறும் வசதி. • மனப்பாங்கு விருத்தி. • சமூகத்தை அறிவூட்டம் செய்தல். • சூறாவளி அனர்த்தத்திலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல் <ul style="list-style-type: none"> • வீட்டுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய மரங்கள், தூண்கள். • உடலில் மோதிக் காயங்களை ஏற்படுத்தக் கூடியவைகள். • சிறு குழந்தைகள், முதியோர், ஊனமுற்றோர் • வீட்டுக்குப் புறம்பாகவுள்ள பாதுகாப்பான இடங்கள் • தூயநீர் பெறக்கூடிய வழிமுறைகள். • மின்சாரம், இயற்கை வாயு (சமையலுக்கான)ப் பாவனை. • வெள்ளப்பெருக்கு, கடல் கொந்தளிப்பு போன்றவை தொடர்பில் எச்சரிக்கையுடனிருத்தல். • வீட்டுக்கு வெளியே இருப்பின், நீர்நிலைகள், உயர்ந்த இடங்கள், தட்டையான வெளி, உலோகங்களோடுள்ள தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல். • முற்றாக மூடப்பட்டுள்ள இடங்களில் தரித்தல். (கட்டடங்கள், வாகனங்கள்)

இடர்களின் போது ஆரோக்கிய நிலையைப் பாதுகாத்தல்

காலநிலை மாற்றம், இடர் / அனர்த்தங்களின்போது ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைத் தவிர்ப்பதற்கும் அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கும் நடவடிக்கைகள் எடுப்பதைப் போன்றே அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படக்கூடிய சுகாதாரம் சார்ந்த சவால்களையும் எதிர்கொள்ளத் தயாராக வேண்டும்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நான் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள் ஏராளம் உள்ளன. அதாவது காயங்கள் ஏற்படுதல், சுருக்கு, என்பு முறிவு, அதிர்ச்சி, மின்தாக்கு, நீரில் முழுகுதல், எரிதல், வயிற்றோட்டம், காய்ச்சல் போன்றவற்றுடன் மரணம் வரையிலான விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஆரோக்கியம் தொடர்பில் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளைத் தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கையெடுக்க வேண்டும். அதற்காக,

- வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ப முதலுதவி வழங்கக்கூடிய தேர்ச்சியைப் பெறுதல்.
- சுத்தமான நீரை உபயோகித்தல்.
- சுத்தமான உணவுகளை நுகருதல்.
- சுத்தமான ஆடை அணிகளை உபயோகித்தல்.
- தொற்றுநோய்கள் பரவுமாயின் அவற்றினைத் தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கையெடுத்தல்.
- இளையான், நுளம்புகளிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதல்.
- உரிய பரிகாரங்களைப் பெறுதல்.